प्रख्यात अभिनेत्री शिल्पा शेट्टी-कुंद्राच्या प्रस्तावनेसह

द मॅजिक वेट-लॉस पिल

जीवनशैलीतील ६२ बदल

ल्यूक कुटिन्हो   अनुष्का शेट्टी

द
मॅजिक
वेट-लॉस
पिल

प्रख्यात अभिनेत्री शिल्पा शेट्टी-कुंद्राच्या प्रस्तावनेसह

द मॅजिक वेट-लॉस पिल

निरामय आरोग्यासाठी जीवनशैलीतील ६२ बदल

ल्यूक कुटिन्हो
अनुष्का शेट्टी

अनुवाद
डॉ.अरुण मांडे

साकेत प्रकाशन

या पुस्तकातील कोणताही मजकूर, कोणत्याही स्वरूपात वा माध्यमात पुनर्प्रकाशित अथवा संग्रहित करण्यासाठी लेखक आणि प्रकाशक दोघांचीही लेखी पूर्वपरवानगी घेणे बंधनकारक आहे. तसेच पुस्तकाचं मुखपृष्ठ, आतील मांडणी व टाइपसेटिंग यावरचे सर्वाधिकार प्रकाशकाकडे आहेत.

While every effort has been made to verify the authenticity of the information contained in this book, it is not intended as a substitute for medical consultation with a physician. The publisher and the authors are in no way liable for the use of the information contained in this book.

Copyright © Luke Coutinho and Anushka Shetty 2019

Published by arrangement with Penguin Random House India Pvt. Ltd.

द मॅजिक वेट-लॉस पिल
आरोग्य
ल्यूक कुटिन्हो, अनुष्का शेट्टी
अनुवाद - डॉ. अरुण मांडे

प्रकाशन क्रमांक - १९१४
पहिली आवृत्ती - २०२०

प्रकाशक
साकेत बाबा भांड
साकेत प्रकाशन प्रा. लि.
११५, म. गांधीनगर, स्टेशन रोड
औरंगाबाद - ४३१ ००५
फोन - (०२४०)२३३२६९२/९५
www.saketpublication.com
info@saketpublication.com

पुणे कार्यालय
साकेत प्रकाशन प्रा. लि.
ऑफिस नं. ०२, 'ए' विंग
पहिला मजला, धनलक्ष्मी कॉम्प्लेक्स
३७३, शनिवार पेठ
कन्या शाळेसमोर, कागद गल्ली
पुणे - ४११ ०३०
फोन - (०२०) २४४३६६९२

The Magic Weight-Loss Pill
Health
Luke Coutinho, Anushka Shetty
Original English Title
'The Magic Weight-Loss Pill'
Translated into Marathi by
Dr. Arun Mande

डॉ.अरूण मांडे
कार्तिक सोसायटी,
प्रोफेसर कॉलनी,
अहमदनगर
फोन नं. : (०२४१) २४२४२७३

अक्षरजुळणी : धारा प्रिंटर्स प्रा.लि.

मुद्रक :
प्रिंटवेल इंटरनॅशनल प्रा. लि.
जी-१२, चिकलठाणा, औरंगाबाद

ISBN-978-93-5220-293-5

किंमत : २५० रुपये

भारतीय नागरिकांना तसेच #gethealthyindia च्या फॉलोअर्सना,

वजन कमी करण्यासाठी व स्वास्थ्य मिळवण्यासाठी प्रयत्न करणाऱ्या
सर्व स्त्री-पुरुषांना

आणि

जीवनातले सौंदर्य आणि निष्पापपणाची सतत आठवण करून देणाऱ्या
त्यान्ना ब्रुकलिन कुटिन्हो हिला...

अनुक्रम

प्रस्तावना : शिल्पा शेट्टी-कुंद्रा ०९

परिचय ११

लेखकाचं टिपण २५

भाग १ : वजन कमी करण्याची जादूची गोळी - पूर्वतयारी

१. वजन कमी करण्याचा मूलभूत नियम ३१

२. संतुलित आहार ३७

३. पुरेसा व्यायाम ८५

४. झोप आणि सुधारणा ९३

५. भावनांचं डिटॉक्सिफिकेशन ९९

भाग २ : वजन कमी करून ते कायमस्वरूपी संतुलित ठेवण्यासाठी जीवनशैलीतील प्रभावी बदल १०५

निष्कर्ष १९१

प्रशंसापत्रे १९५

आभार २०१

संदर्भसूची २०३

लेखकांविषयी २०८

प्रस्तावना

मी सध्या 'द मॅजिक वेट-लॉस पिल' या पुस्तकावर काम करतोय असं ल्यूकनं सांगितलं तेव्हा मला ती कल्पना खूप आवडली. माझ्यासकट सर्वांनाच असा एखादा उपाय हवा असतो. आपल्या सगळ्यांनाच आरोग्यापेक्षा वजनाचीच जास्त काळजी असते. वजन कमी करणं आणि ते टिकवणं किती सोपं आहे, हे या पुस्तकाद्वारे सिद्ध केलं आहे. निरोगी राहून, अनुकूल पातळीवर शारीरिक हालचाली सहज कशा करता येतील, हे या पुस्तकात सांगितलेलं आहे.

भारतामध्ये आहारशास्त्रात अनुभवी आणि अग्रगण्य असलेल्या ल्यूकमुळं या पुस्तकाला नक्कीच वजन प्राप्त झालं आहे. उत्तम आरोग्य मिळवण्याच्या मार्गावर असणाऱ्या लोकांशी त्याचा वैयक्तिक पातळीवर संबंध आहे हे मी माझ्या अनुभवानं सांगते. आरोग्य आणि आहार या विषयांवर त्याचं सर्वार्थानं प्रभुत्व आहे आणि त्याच्यावर मी डोळे झाकून विश्वास ठेवू शकते. त्यानं जे ज्ञान संपादन केलं आहे ते या पुस्तकरूपानं सर्वांना उपयुक्त ठरेल याची मला खात्री आहे. लोकांवर उपचार करताना आणि जीवनशैलीमध्ये बदल ही शाश्वत आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे हे सांगत असताना त्याला जे अनुभव आले त्याचा फायदा मोठ्या प्रमाणावर इतरांना मिळेल यात शंका नाही.

ल्यूकला मी माझ्या मुलाचे आहारतज्ज्ञ आणि 'द ग्रेट इंडियन डाएट' या पुस्तकाचे सहलेखक म्हणून ओळखते. हा प्रवास म्हणजे माझ्यासाठी शिकण्याचा एक

महत्त्वाचा टप्पा होता आणि स्वास्थ्य व निरोगीपणा याविषयी मला ओढ असण्याचा शोध यामुळंच लागला. आता आरोग्याविषयीच्या कोणत्याही शंका तसेच एखाद्या उत्पादनाचं समर्थन करण्याआधीदेखील मी त्याला विचारते. कारण त्याच्यावर माझा पूर्णपणे विश्वास आहे. हा विश्वास त्याच्या सचोटीतून आला आहे. इतक्या वर्षांच्या ओळखीनंतर मला हे सांगता येईल की, त्याचा झटपट परिणामांवर विश्वास नाही. निसर्गोपचारावर त्याचा विश्वास आहे. या त्याच्या गुणाचा मी आदर करते.

ल्यूक आणि अनुष्का, मला तुमचा खूप अभिमान वाटतो. तुमच्या ज्ञान आणि अनुभवामुळं जगाला समर्थ केल्याबद्दल आभार. तुमचे सामर्थ्य दिवसेंदिवस वृद्धिंगत होवो! मी नेहमीसाठी तुमची कृतज्ञ राहीन.

- शिल्पा शेट्टी-कुंद्रा

परिचय

अनुष्काची भेट झाली तो दिवस मला अजूनही आठवतो. एका तासातच आमच्यात चांगली मैत्री झाली. मी विमानानं हैद्राबादला गेलो. तेथील आमच्या भेटीदरम्यान तिच्या तब्येतीविषयी, जीवनशैलीविषयी आणि आहाराविषयी चर्चा केली. तिनं पहिली विनंती केली ती अगदी स्पष्ट होती. कोणत्याही परिस्थितीत माझं आरोग्य मी नष्ट होऊ देणार नाही. मग त्यासाठी एक-दोन चित्रपट सोडावे लागले तरी चालेल. आरोग्य मिळविण्यासाठी मला योग्य मार्गाचाच वापर करायचाय! माझ्या शरीराविषयी आदर व्यक्त करायचाय आणि निसर्गाच्या आधारे मला बरं व्हायचंय. मग त्यासाठी वेळ लागला तरी चालेल. झटपट उपाय करण्याच्या आणि नसत्या डाएट फॅडच्या फंदात पडून मी माझ्या शरीरावर अगोदरच खूप अत्याचार केले आहेत. आता त्या मार्गानं मला पुन्हा जायचं नाही. तिचं बोलणं ऐकून मला खूप आनंद झाला. आरोग्य म्हणजे काही चेष्टा नाही आणि निरोगीपणासाठी कोणताही शॉर्टकट नाही हे माहीत असणारी माणसं मला आवडतात. बरं होण्यासाठी तसे पुष्कळ मार्ग आहेत; पण त्याचे परिणाम खूप भयानक आहेत.

काही आठवड्यांनी आम्ही दुबईला पुन्हा भेटलो. सूर्यास्ताच्या वेळेस आम्ही बीचवर बसून थंडगार लिंबूपाण्याचे घोट घेत आयुष्य, आरोग्य, प्रेम, योगा आणि कुटुंब याविषयी बोलत होतो. अनुष्कासोबत मी जेवढा वेळ घालवला तेवढ्या वेळात मला एक जाणवलं की, सर्व तरुणींना आणि स्त्रियांना तिला अगदी मनापासून

आणि आस्थेने जे सांगायचंय ते असं की, आरोग्य म्हणजे आकर्षक शरीर, चमकदार त्वचा आणि केस असणं नसून सुंदर मनामुळं सौंदर्य निर्माण होतं. तिला हा संदेश समस्त स्त्री वर्गाकडे पोहोचवण्याची खूप कळकळ होती. आम्ही वजन कमी करणे, कॅन्सर आणि व्याधीविषयीही बोललो आणि त्यावरील उपयावंर चर्चाही केली.

आरोग्याविषयक या रंगलेल्या गप्पांमधून एक चांगला निर्णय झाला. काही तासांनंतर आम्ही दोघं मिळून एक पुस्तक लिहावं आणि त्यामध्ये जगातल्या अनेकजणांचं, जीवनशैलीत प्रभावी बदल केल्याने वजन कसं कमी झालं हा विषय घ्यावा असं ठरलं. आमच्या डोळ्यांसमोर एकच ध्येय होतं. आहाराच्या आणि व्यायामाच्या फॅडच्या फंदात पडून ज्यांचं वजन कमी झालं नाही आणि आरोग्यही सुधारलं नाही अशांना संदेश देणं. साधे बिनखर्चाचे जीवनशैलीतले बदल करून आरोग्यामध्ये प्रभावी बदल करता येतात. देहाविषयीच्या कल्पनांवर भर देणं, काही प्रकारचे देहच कसे सुंदर असतात, या गोष्टी मीडियांनी पसरवलेल्या असतात; पण त्याचा परिणाम जगातील सर्व वयोगटातल्या व्यक्तींवर विशेष करून महिला वर्गावर होतो. त्याचा परिणाम नुसत्या स्वप्रतिष्ठेवरच होत नाही, तर त्यामुळं आहार आणि व्यायाम यांची निवडदेखील चुकीची केली जाते. परिणामी, ते हताश आणि खिन्न होतात; पण तसं होण्याची काही आवश्यकता नाही? स्वतःविषयी किंवा दुसऱ्याविषयी आदर आणि प्रेम दाखवण्याच्याही पलीकडे जाऊन आपल्या शरीराकडे बघायला हवं. आपली भावनिक, आत्मिक, बौद्धिक आणि मानसिक प्रतिमा यापेक्षा कितीतरी सुंदर असू शकते.

आम्हाला वाटतंय की, लोकांना आता सांगण्याची वेळ आलीय की, जेव्हा प्रश्न आरोग्याचा येतो तेव्हा आपल्या प्रत्येकामध्ये आरोग्य रिसेट करण्याचे एक बटण असते आणि ते करण्यासाठी प्रत्येकाला आपल्या जीवनशैलीत बदल करून आरोग्य सुधारण्याची संधी असते.

अनुष्का, आतापर्यंतचा आपला प्रवास अद्‌भुतच होता. लाखो लोकांच्या आयुष्यात सकारात्मक परिवर्तन घडवून आणण्यासाठी आणखीही बरंच काही करण्यासारखं आहे याचीदेखील मला जाणीव आहे.

- ल्यूक

मी चित्रपटसृष्टीत गेले नसते तर माझं आयुष्य पूर्णपणे वेगळंच झालं असतं; कारण मी योगा शिकवण्याच्या क्षेत्रात जाण्याच्या विचारात होते; पण हे क्षेत्र निवडल्यावर आणि त्यात बारा वर्षं घालवल्यावर मला वेळेशी सतत सामना करावा लागत आहे. प्रेक्षकांचं अभिनेत्यांच्या बाबतीत देहप्रतिमेच्या अपेक्षेचं दडपण जास्त असतं. माझ्यापाशी आधार देणारी योग्य ती यंत्रणा नसल्यामुळं मी नेहमी कामात हरवलेलीच असायचे. तरीसुद्धा चुकतमाकत मी सावरण्याचा प्रयत्न करीत होते आणि मग एकदा जरा क्षणभर थांबून अंतर्मुख होऊन विचार केल्यावर माझ्या लक्षात आलं की, या सगळ्याचा माझ्या तब्येतीवर किती वाईट परिणाम झाला आहे. अशातही मी दीर्घकाळ टिकू शकले याचं सगळं श्रेय नियमितपणे योगा करण्याला आहे.

अभिनयाच्या सुरुवातीच्या काळात मला याचं दडपण कधी आलं नाही; कारण काम आणि योगा करणं हा माझ्या दैनंदिन जीवनाचा भागच झाला होता. रात्री उशिरापर्यंत काम करण्यापूर्वी मी एकदम तंदुरुस्त होते. पहाटे तीन तीन वाजेपर्यंत मी शूटिंग करत असे आणि याच काळात माझ्या शरीरात बदल होत असल्याची जाणीव मला झाली. चित्रपटात काम करताना झोपेचा शरीरावर दीर्घकालीन परिणाम होत असतो याची जाणीवच मला नव्हती.

चित्रपट क्षेत्रात सगळं काही झटपट हवं असतं. मग वजन कमी करावं लागणं किंवा वाढवावं लागणं हासुद्धा त्याचाच एक भाग आहे. नवीन लोकांनी या रॅ-टरेसमध्ये वाहवत जाणं साहजिकच असतं. सुरुवातीला त्यांना हे सोपं वाटतं; पण पुढे तेसुद्धा इतरांप्रमाणेच या दुष्ट चक्रात अडकतात आणि आरोग्याच्या तक्रारी सुरू होतात; पण मला याविषयी पश्चात्ताप होत नाहीये. उलट चित्रपटसृष्टीमुळे मी ज्यातून गेले त्याविषयी कृतज्ञच आहे. कारण असं झालं नसतं तर मी माझ्या कामाचा वेग कमी केला नसता आणि माझं शरीर माझ्यासाठी किती महत्त्वाचं आहे आणि त्याविषयी बोलणं किती गरजेचं आहे याची जाणीवच मला झाली नसती. आता मला उत्तम आरोग्यासाठी मन, शरीर आणि आत्मा यांचं संतुलन साधणं किती महत्त्वाचं असतं हे समजायला लागलंय.

देहप्रतिमा आणि आरोग्य – सध्याच्या काळात बऱ्याच मुलींना आणि मध्यमवयीन महिलांना देहप्रतिमेच्या बाबतीत अडचणी आलेल्या मी बघते. त्यांना वजन कमी करून सडपातळ व्हायचं असतं. पाचवी-सहावीच्या मुलींनासुद्धा केसांची

स्टाइल करावीशी वाटते. त्यांना आपले डोळे, ओठ, नाक आणि शरीर त्यांच्या आवडत्या मॉडेलसारखं किंवा अभिनेत्रीसारखं असावं असं वाटतं. प्रत्येकजण दुसऱ्याची नक्कल करतोय. कारण त्यांनी मनात त्यांच्या दृष्टीनं सुंदर आणि आकर्षक असलेली देहप्रतिमा समोर ठेवलेली असते; पण खरंतर हे सगळं आकर्षण ग्लॅमरचं आहे. त्यामुळं सामान्य व्यक्ती सौंदर्याच्या हव्यासापायी शरीराला अपायकारक अशी जीवनशैली आणि सवयी लावून घेतात. परिणामी आरोग्याचे फार मोठे प्रश्न निर्माण होतात. त्यापेक्षा तुम्ही जसे आहात तसं स्वतःला स्वीकारा, जन्मतःच तुमच्या शरीराची एक विशिष्ट ठेवण आहे. इतरांपेक्षा तुम्ही कमी सुंदर आहात असं सांगण्याचा तुमच्याशिवाय दुसऱ्या कोणालाही अधिकार नाही. तुम्ही दुसऱ्यासारखं होण्याचा प्रयत्न केलात तर ते अक्षरक्षः स्वतःला मारून टाकण्यासारखं आहे. ही असुरक्षितपणाची कवचकुंडलं फेकून द्या, बाहेर पडा आणि आपल्या शरीरासाठी सर्वोत्तम काय करता येईल ते बघा. मग तुम्हाला हे लक्षात येईल की, इतर कोणत्याही गोष्टीपेक्षा आरोग्य जास्त महत्त्वाचं आहे. जसजसे तुम्ही आरोग्याकडे लक्ष केंद्रित करायला सुरुवात करता तस तसा तुमचा आत्मविश्वास आपोआप वाढायला लागतो आणि त्यामुळंच तर तुम्ही खरे आकर्षक दिसायला लागता.

एखादा माणूस सडपातळ आणि प्रमाणबद्ध असला तर तो निरोगी आणि आनंदी असतो असा एक समज आहे. याउलट एखादा लठ्ठ असेल आणि खरोखरच आनंदी व समाधानी असला तरी तो निरोगी नसतो असा एक समज आहे. समाजानं घालून दिलेल्या मान्यता आणि तुमच्या मनाला जे वाटतं या दोन गोष्टींमध्ये नेहमीच संघर्ष होत असतो; पण समाजमान्यता वरचढ झाली आणि आतला आवाज ऐकण्याचं तुम्ही बंद केलं तर तोही तुमच्याशी मग बोलणं बंद करतो. इथंच तुम्ही स्वतःला गमावून बसता आणि तुमच्या सौंदर्याविषयी किंवा प्रमाणबद्ध वजनाविषयी इतर जी स्तुती करतात त्यातच आनंद शोधायला लागता. अशी उदाहरणं तुमच्या रोजच्या जीवनात तुम्हाला दिसून येतील. सहज एकमेकांना भेटल्यावर आधी प्रत्येकजण तब्येतीविषयी बोलायला लागतो. तुम्ही खूप छान दिसताय, अरे वा ऽऽ तुमचं वजन कमी झालेलं दिसतंय किंवा बाप ऽऽ रे तुझं वजन किती वाढलंय! माझ्यामते अर्थपूर्ण संभाषण आजकाल ऐकायला मिळत नाही.

आदर्श शरीरयष्टीची व्याख्या कोण करतं? एखादा माणूस परिपूर्ण आहे असं सांगण्याचा अधिकार कोणाला आहे? माझ्या मते, हे स्वतःच निर्माण केलेलं तसंच

चित्रपट, फॅशन शो आणि मासिकांची मुखपृष्ठं यांचा प्रभाव आहे. एक लक्षात ठेवायला हवं की, पडद्यावर साकारणाऱ्या व्यक्तिरेखेचं दिसणं हे तो साकारत असलेल्या पात्राच्या गरजेनुसार बेतलेलं असतं किंवा जाहिरात आणि शो यांनी तयार केलेली प्रतिमा असते. आम्ही एखाद्या चित्रपटात काम करतो तेव्हा त्या व्यक्तिरेखेप्रमाणं शरीर ठेवावं लागतं; पण पडद्याबाहेर आलो की, परत मूळ जसे आहोत तसेच परत असतो.

काही वर्षांपूर्वी मी *साईझ झीरो* नावाचा पिक्चर केला. त्यामध्ये मुलीला योग्य असा वर कसा शोधतात आणि लग्नाच्या आधी तिला वजन कसं कमी करायला लावतात हे दाखवलं होतं. हा चित्रपट म्हणजे सध्याच्या समाजाचंच प्रतिबिंब होतं. आपण ग्लॅमरच्या मागं कसं लागलो आहोत हे त्यामध्ये अगदी अचूक दाखवलं गेलं.

पण यासाठी केवळ मीडियालाच दोष देणं बरोबर नाही. कारण तुम्ही जे करताय ते तुमच्या फायद्याचं आहे की तोट्याचं हे तुम्ही ठरवायचं आहे. तुम्ही जे नाही आहात त्याला दोष देण्याआधी, त्यामागे लागण्याआधी जरा तर्कबुद्धी वापरा. जरा विचार करा लोक तुमच्यावर प्रेम करतात की द्वेष, तुम्हाला स्वीकारतात की अव्हेरतात, तुमचं शरीर त्यांना आवडतं की आवडत नाही, यापेक्षा शेवटी तुम्ही असं बघा की, या त्यांच्या विचारांचा तुमच्यावर काय परिणाम झाला आहे. जर तुमच्या मनावर दडपण आलं असेल तर इतर कुणालाही नाही, तो त्रास तुम्हालाच सहन करावा लागणार आहे. तुम्ही किती मौल्यवान आहात हे तुम्हीच ओळखायला हवं आणि त्याप्रमाणं स्वतःची काळजी घ्यायला हवी. आपण दुसऱ्यांची काळजी तर खूप व्यवस्थित आणि मनापासून घेतो; पण स्वतःची घेत नाही असं माझ्या पाहण्यात आलंय.

जीवनात संतुलन हवं – मला बरेचजण मी सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत काय काय करते असं विचारतात. मला आधीच हे स्पष्ट करणं गरजेचं वाटतं की, आम्हा ॲक्टर्सना सगळं काही आयतं मिळत नाही. आमची जीवनशैली फॅन्सी नसते किंवा आमच्यासाठी पूर्णवेळ एक शेफ हवं ते तयार करून देत नसतो. माझा दिवस माझ्यापासूनच सुरू होतो. रोज जाग आली की, मी आधी हे ठरवते की गोष्टी जशा समोर येतात तशा स्वीकारायच्या की चालतंय तसं चालू द्यायचं? माझ्यासाठी महत्त्वाचं काय आहे हे मला लगेचंच हळूहळू कळायला लागलं. एखाद्या

दिवशी अरबटचरबट खाल्लं तर त्याची मी संपूर्णतः जबाबदारी घेते आणि दुसऱ्या दिवशी खात्रीने त्याची भरपाई करते. आहाराविषयी काही शंका असली तर ल्यूकला विचारते. मनावर दडपण असेल तर सर्वांत आधी योगा करते. आरोग्य आणि ताण परस्परांशी संबंधित आहेत. तुमचं मन तणावग्रस्त असेल तर अन्न कितीही पौष्टिक असलं तरी त्याचा काही परिणाम होत नाही. उलट तुम्ही कितीही शांत असलात आणि तुमचं अन्न पौष्टिक नसेल तर त्याचाही काही उपयोग नाही. मला वाटतं 'संतुलन' हा प्रत्येकासाठी परवलीचा शब्द असणं गरजेचं आहे.

सध्याच्या स्त्रिया नोकरी व्यवसायाचा विचार स्वतःची कारकीर्द घडवण्याच्या दृष्टीने करतायत याचा एक स्त्री म्हणून मला अभिमान वाटतो. ध्येयाच्या मागं लागणं काही वाईट नाही; पण आरोग्याचीही काळजी घेणं तितकंच महत्त्वाचं आहे. आरोग्य आणि करिअर यामध्ये संतुलन असणं गरजेचं आहे. त्यासाठी जीवनशैलीमध्ये काही बदल करा असं मी सुचवेन. दिवसातला एक तास तरी स्वतःसाठी काढा. त्या एक तासात तुम्हाला आनंद वाटेल अशा गोष्टी करा. दुसरं म्हणजे प्रत्येकाला हे माहीतच हवं की, आपण एकमेवाद्वितीय आहोत. हे लक्षात ठेवा.

सोशल मीडियाच्या प्रभावामुळं प्रत्येकजण नटनट्यासारखं दिसण्याचा प्रयत्न करतो. त्यांचं सौंदर्य आणि त्यांची प्रमाणबद्धता यांचा आदर्श ते डोळ्यासमोर ठेवतात आणि तसं होता आलं नाही तर प्रचंड अस्वस्थ होतात. एक लक्षात ठेवा त्या सौंदर्याच्या आणि प्रमाणबद्धतेच्या पाठीमागं कॅमेरामन, मेकअप आर्टिस्ट, हेअर स्टायलिस्ट, कॉस्च्यूम डिझायनर असतात आणि ते त्यांना असं निर्दोष सुंदर बनवत असतात. पडद्यावर आम्ही जसे दिसतो त्याचं श्रेय या सगळ्यांच्या मेहनतीला आहे. म्हणून दुसऱ्यासारखं दिसण्याचा प्रयत्न करू नका. विशेषतः माझ्यासारखं किंवा इतर कुणाही सेलिब्रिटीसारखं बनण्याचा प्रयत्न करू नका, कारण तुमची तुलना दुसऱ्या कुणाशीच होऊ शकत नाही. तुम्ही जसे आहात तसे स्वतःला स्वीकारा आणि यापेक्षा अधिक चांगलं होण्याचा प्रयत्न करा. तसं करता आलं नाही तर तुम्ही पुढं जाऊ शकणार नाही. तिसरं म्हणजे झोप आणि आहाराच्या सवयी यांना अग्रक्रमानं महत्त्व द्या. थोडंफार जास्त खाल्लंतर चालतं; पण एक सीमारेषा आखून घ्या नाहीतर तुम्हाला त्याची किंमत मोजावी लागेल. दुसऱ्या दिवशी जास्तीचा व्यायाम करावा लागेल इतका अतिरेक आज करू नका. सगळ्यात शेवटचं म्हणजे

जे करायचं ते रोज करा. त्यात कुठलाही शॉर्टकट शोधू नका; कारण तसा शॉर्टकट काहीही कामाचा नसतो.

मला विचारा कोणते शॉर्टकट मी घेतले नाहीत? मला वाटतं मी तर सगळे घेऊन बघितलेत आणि त्यापासून बरंच शिकायला मिळालंय. परत सांगते, त्यातही पश्चात्ताप नाही हं! मी लोकांना व्यायाम करायला आणि पौष्टिक आहार घ्यायला सांगते, कधीकधी जास्त खाल्लं तरी चालतं असंही सांगते; पण आवडीच्या वस्तू एकदमच बंद करा असंही सांगत नाही. यात संतुलन राखण्याचा प्रयत्न करते. मी दुसऱ्यांना सांगते तसं मला करता येत नाही; कारण आम्हा ॲक्टर्सना नियम पाळायला वेळच नसतो. माझ्या व्यवसायासाठी जे–जे आवश्यक आहे ते सगळं मी करून बघितलंय. काही गोष्टी जमल्या, तर काही फसल्या. क्षणभर बसून मी भूतकाळाचा विचार करते तेव्हा असं लक्षात येतं की, झालेल्या चुकांवर विचार करण्यात काही अर्थ नाही; कारण दिवसाच्या शेवटी तो ताण मी सहन करीतच असते; पण आणखी एक गोष्ट लक्षात आली ती ही की, आरोग्याच्या बाबतीत. शॉर्टकट काही कामाचे नसतात आणि शॉर्टकट घ्यायचाच असेल तर त्याआधी तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या आणि त्याचे जे काही बरे वाईट परिणाम होतील त्याला सामोरं जाण्यासाठी तयार राहा. हे टाळण्यासाठी आणि तुमचं जे आरोग्यविषयक ध्येय आहे ते गाठण्यासाठी जीवनशैलीमध्ये दीर्घकालीन बदल आणि सातत्य यावर भर द्या. इंटरनेटवर आरोग्य आणि तंदुरुस्ती याविषयी कितीतरी माहिती क्षणार्धात उपलब्ध होते. फक्त विवेक बाळगणं महत्त्वाचं आहे. असुरक्षितता आणि खिन्नता यामध्ये वाहवत जाऊ नका.

आरोग्यासाठीचा मार्ग मी शोधत असले तरी आधीच्या चुका परत करायच्या नाहीत असंही ठरवलं आहे. माझ्यासाठी चांगल्या दिवसाची सुरुवात म्हणजे सकाळी जाग आल्यावर योग्य आहाराची निवड करणं. मी निवडलेल्या आहारामुळे माझ्या शरीराचे नीट पोषण होतंय ना, याचीही मी खात्री करून घेते. माझ्या जीवनशैलीत झोप अतिशय महत्त्वाची आहे; पण माझ्या कामापुढे मी त्याला आधी फारसं महत्त्व देत नसे; परंतु आता नाही. जर कोणी मला रात्री उशिरापर्यंत काम करायला सांगितलं तर मला तसं करता येणार नाही असं मी त्यांना निक्षून सांगते आणि दुसरा कोणता मार्गच नसेल तर त्यातून बाहेर पडण्याचा निर्णयही घेता येतो. तसं केलं

नाही तर माझ्या जीवनावर दीर्घकालीन वाईट परिणाम होतील याची मला जाणीव आहे. वाईट सवय किंवा स्थितीमधून तुम्हाला बाहेर पडण्याचं स्वातंत्र्य असतं. तुम्ही जेवढी तडजोड कराल तेवढं तुम्हाला भोगावं लागतं. म्हणून मी नेहमी अग्रक्रमाला महत्त्व देते आणि आता त्यामुळं माझं आयुष्य संतुलित आहे. सुरुवातीला मी थोडी अडखळेन आणि एका रात्रीत काही बदल होत नाही हेही मला माहीत आहे. कारण प्रत्येकावर आपापल्या जबाबदाऱ्यांचं ओझं असतं.

माझ्या बारा वर्षांच्या कारकिर्दीत मला खाण्याबाबत कोणतीही आवडनिवड करता येत नव्हती. कारण माझं खाणं माझ्या ध्येयाशी निगडित होतं. नुकतीच काही महिन्यांसाठी मी थोडी विश्रांतीपण घेतली, तेव्हा कुठे विचार करायला थोडासा वेळ मिळाला आणि मला जे खाण्याची इच्छा झाली तेच मी खाल्लं. माझं काम मला प्रचंड आवडतं; पण ते करत असताना लाखोजणांच्या नजरा माझ्या शरीराची चिकित्सा करीत असतात. त्यामुळं मला माझ्या आहाराच्या निवडीवर लक्षं ठेवणं आवश्यकच असतं. काही वर्षांपूर्वीपर्यंत हे असं होतं. आता मी माझ्या मर्जीप्रमाणं खाते, अर्थात मनःपूर्वक; पण मी गरजेपेक्षा जास्त खात नाही आणि उपाशीही राहत नाही. मी डाएटिंग करत असेल आणि डोक्यात मात्र केक आणि पेस्ट्रीजचा विचार असेल तर कोणी ते दिल्यावर साहजिकच मी ते जास्त खाईन; परंतु ज्यामुळे तुम्ही तंदुरुस्त आणि समाधानी राहू शकाल तोच योग्य आहार समजायला हवा. खाताना आनंद होणार नसेल तर ते खाण्यात काही अर्थ नाही. म्हणून संतुलन, स्वीकृती, प्रेम, अग्रक्रम आणि निवड याच गोष्टींचा पुन्हा विचार करावा लागतो.

लोकांना असं वाटतं की, ॲक्टरला निरोगी जीवनशैली जगणं सोपं असतं; पण प्रत्येक व्यवसायात गुणदोष हे असतातच. तुमच्या आयुष्याची तुलना तुम्ही माझ्या आयुष्याशी करीत असाल तर ते सर्वथा चुकीचे आहे. झोप असो की व्यायाम तुमच्या आयुष्याची जबाबदारी तुम्हालाच स्वीकारायला हवी. नाहीतर तुमचं सगळं आयुष्य आजारपणात आणि रोगांशी लढण्यातच जाईल.

मानसिक आरोग्य– ल्यूकचं एक वाक्य मला खूप भावलं ते त्यातल्या खरेपणामुळं आणि साधेपणामुळं. तो म्हणतो की, निरोगी म्हणजे केवळ रोगविरहित शरीर नाही, तर त्यासोबत मानसिक आरोग्यही महत्त्वाचं आहे. काहीजणांकडे सर्वकाही असूनही ते असमाधानी असतात. ल्यूक एकदा असं म्हणाला होता

की, त्याच्या सबंध करिअरमध्ये त्याने एकही समाधानी माणूस बघितला नाही, तेव्हा मला खूप आश्चर्य वाटलं. मला असं वाटतं की, आपण जसे आहोत त्यातच समाधानी असावं. आपलं शरीर जसं आहे तसं त्याने किंवा तिने स्वीकारलं तरच त्याला दुसऱ्या गोष्टींकडे लक्ष द्यायला वेळ मिळेल. एखादी वाईट घटना तुमच्या आयुष्यात घडली तर त्यामुळे तुमचं सगळं आयुष्यच बिघडेल असं नव्हे. फक्त एवढंच लक्षात ठेवायला हवं की, आधी झालेल्या चुकांची पुनरावृत्ती पुन्हा होता कामा नये. त्यासाठी काही मूलभूत गोष्टी शिकणं आवश्यक आहे; कारण त्याशिवाय आयुष्य निरर्थक आहे. मग तुम्ही कोणत्या जिममध्ये किंवा स्पामध्ये जाता याला काही अर्थ नाही. आध्यात्मिकता किंवा आहे त्या क्षणात जगा हे समजून घेणं कदाचित जरा अवघड असेल; पण खोलवर विचार केला तर ते व्यक्तीच्या जीवनशैलीचाच एक भाग आहे हे आपल्या लक्षात येईल.

माझा असा विश्वास आहे की, तुम्ही जे काही करता किंवा जो काही विचार करता त्यामागं प्रेम, आशीर्वाद आणि बहुलता या प्रेरणा असतात. कारण माणसाला प्रेमाची आदराची आणि आपुलकीचीच सर्वाधिक आवश्यकता असते. अशी कल्पना करा की, एखाद्या व्यक्तीचा दिवस वाईट गेलेला आहे आणि तरीदेखील तुम्ही त्याच्याकडे हसतमुखानं बघितलं तर तुमच्या त्या स्मितहास्याचा जो चांगला परिणाम त्याच्यावर होईल त्यामुळे प्रसन्न मनाने तो घरी जाईल आणि तो हसतमुखानं आपल्या घरच्यांना भेटेल. ती एक चेन रिॲक्शनच असते. तुम्ही एखाद्याशी चांगले वागलात तर तोसुद्धा दुसऱ्यांशी त्याच पद्धतीनं वागेल आणि याच पद्धतीनं चांगुलपणा पसरत असतो. मी जर माझ्या सहकाऱ्यांवर ओरडले तर घरी गेल्यावर तेदेखील नक्कीच पतीवर किंवा पत्नीवर ओरडतील तसेच ते आपल्या मुलांवरही ओरडतील; पण रस्त्यानं जाताना जो भेटेल त्याला बघून स्मित केलं किंवा एखाद्याशी चांगलं वागलात किंवा त्याचं कौतुक केलं, तर लवकरच आपलं जग राहण्यालायक होईल. तुमच्या एखाद्या जवळच्या व्यक्तीचा दिवस जर काही कारणास्तव वाईट गेला असेल तर सर्वप्रथम त्याच्याकडे जाऊन त्याची विचारपूस करा. त्याची व्यथा जाणून घ्या. प्रेम आणि प्रेमळपणा जीवनशैलीच्या बदलामधला महत्त्वाचा भाग आहे. पोषक आहार आणि व्यायाम हे महत्त्वाचं आहे हे मला माहीत आहे; परंतु जीवनाच्या भरती-ओहोटीच्या सागरात जर तुम्ही टिकून राहिलात तरच जिंकू शकाल. त्यासाठी कोणत्याही प्रसंगाशी सामना करण्याचं सामर्थ्य मला लाभावं अशी मी देवाकडे रोज प्रार्थना करते. माझं

मन तणावग्रस्त असलं की, माझे गुरू भरत यांचं सूफी वचन मला आठवतं. 'ये दिन भी निकल जायेंगे.'

आधी सांगितल्याप्रमाणं हेच स्वतःला टिकवून ठेवण्याचं आणि दैनंदिन काम व जीवन यांमधलं संतुलन ठेवण्याचं रहस्य आहे. आपण इतस्ततः इतके विखुरलेले असतो की, एकत्र यायला वेळच मिळत नाही. एखाद्या दिवशी शांत बसून विचार करायला वेळ मिळाला नाही तर माझ्या मनाचा प्रचंड गोंधळ होतो, मन विचलित होतं. म्हणून प्रत्येकानं स्वतःसाठी वेळ काढण्याची सवय लावून घ्यायला हवी. त्या वेळेत काही मिनिटं ध्यान करा, प्रार्थना करा किंवा ज्यात समाधान वाटेल ते करा. त्यासाठी कोणतीही सबब चालणार नाही. कधीकधी मी माझ्या क्षमतेपेक्षा जास्त काम करते आणि माझं अंतर्मन मला 'जरा सावकाश' असं सांगत असतं; पण मी ते ऐकत नाही अशावेळेस मला खूप वाईट वाटतं.

माझ्या मानसिक आरोग्यावर ज्या गोष्टीचा चांगला प्रभाव पडला आणि आयुष्यातला जो महत्त्वाचा धडा मला शिकायला मिळाला तो म्हणजे दुसऱ्यांकडून कोणतीही अपेक्षा करू नका. तुम्ही किंवा तुमचं काम याला दुसरं कोणीही जबाबदार नसतं. मग ते तुमचे आई–वडील असो, भाऊबहीण असो, वा पती-पत्नी. कोणाचीही कोणावर जबाबदारी नसते. व्यक्तिशः मीच स्वतःला जबाबदार असतो आणि बाहेरून मदत मिळाली तर तो बोनस आहे असं समजतो. या विचारामुळं तुमचं मन कृतज्ञतेनं भरून येईल. दुसऱ्यांकडून कोणतीही अपेक्षा नसताना जर एखाद्यानं तुम्हाला ग्लासभर पाणी जरी आणून दिलं तरी त्या व्यक्तीबद्दल तुम्हाला किती कृतज्ञता, धन्यता वाटेल. काही प्रसंगी तुम्ही दुसऱ्यांकडून अपेक्षा करणं अपेक्षित असतं, तेही तुम्ही त्यांच्यासाठी खूप काही केलं असेल तर. मग ते प्रेम असेल, आदर असेल किंवा आपुलकी, ते मिळवावंच लागतं.

काहीवेळा आपण क्षुल्लक गोष्टींमध्ये, तक्रारींमध्ये आणि अपेक्षेमध्ये इतके गुरफटतो की, त्यामुळं आपली वाढ खुंटते. तुम्ही जर स्वतःशी नीट वागत नसाल आणि स्वतःला स्वीकारत नसाल तर योगा किंवा ध्यानधारणा कशाचाही उपयोग होणार नाही. 'तुम्ही चांगले आहात की वाईट', असा प्रश्न मी जेव्हा विचारते तेव्हा जर कोणी म्हणालं 'तुम्हीच सांगा', तर मी 'आपण स्वतःला इतरांपेक्षा जास्त ओळखता' असं उत्तर देते. त्यासाठी तुम्हीच स्वतःला ओळखायला हवं. माझ्या अपेक्षेप्रमाणं तुम्ही नसावं आणि तुमच्या अपेक्षेप्रमाणं मी नसावं. मी कोण आहे

हे जर तुम्हाला दुसऱ्यांकडून ऐकण्याची किंवा जाणून घेण्याची इच्छा असेल तर ते सर्वथा चुकीचं आहे. कारण आज मी तुम्हाला चांगलं म्हणते आणि उद्या तुम्हाला वाईट म्हणेल. मलासुद्धा असा अनुभव आला आहे. मी काही या पलीकडची नाही; पण अनुभवानं सांगते की, असं असायला नको.

प्रशंसेचं रहस्य मला ल्यूकनं सांगितलं. एखाद्यावेळेस मी कुणाची प्रशंसा केली आणि त्यामुळं त्याला किती बरं वाटलं हे जर तुम्हाला सांगितलं तर ते ऐकून तुम्हालासुद्धा बरं वाटेल; पण एखाद्यानं माझ्या केसांची किंवा माझ्या हँडबॅगेची प्रशंसा केली तर मला तात्पुरतं बरं वाटेल; पण मग नंतर माझे केस किंवा हँडबॅग व्यवस्थित ठेवण्याची जबाबदारी माझ्यावर असेल; कारण त्याचीच तर त्यांनी प्रशंसा केलेली असते. ती प्रशंसा तुम्ही त्या वस्तूशी जोडता, त्या व्यक्तीशी नाही.

तुम्ही स्वतःशी प्रेमळ व्हायलाही शिकायला हवं. एकतर आपण स्वतःशी जरा जास्तच प्रेमळ असतो आणि इतरांशी नसतो किंवा याउलट सगळी परिस्थिती असते. माझं शरीर काय सांगतं हे मला ऐकायला हवं. नाहीतर जीवनातला कुठलाच आनंद मला घेता येणार नाही. एखादं ध्येय जरी तुम्ही गाठलं आणि तुम्ही घरात जसे आहात तसे बाहेरच्या जगात नसलात तर त्याला काही अर्थ नाही. या अनुभवातून मी स्वतः गेले आहे आणि तो फारसा चांगलाही नाही.

मानवी शरीर इतकं चलाख आहे की, प्रत्येक भावना ते लक्षात ठेवतं. लिंबाची चव कशी असते हे चव न घेतासुद्धा तुम्हाला माहीत असतं. भावनासुद्धा अशाच साठवलेल्या असतात. अनेक प्रसंगी मी असा अनुभव घेतला आहे. एकदा कुणाच्या तरी बोलण्यानं मी प्रचंड दुखावली गेले; पण मी माझ्या कामात स्वतःला गुंतवून ठेवत त्याकडे साफ दुर्लक्ष केलं. त्यामुळं तो काय म्हणाला हे मी पूर्णतः विसरून गेले. चार-पाच दिवसांनंतर मी सकाळी झोपेतून उठले, तेव्हा काही कारण नसताना मला अस्वस्थ वाटायला लागलं. बहुधा दुखावल्याची भावना अजून मनात खदखदत असावी. तेव्हापासून मी एक धडा शिकले. कुणाचं बोलणं मला जर खटकलं तर मी त्याच्याजवळ जाऊन तसं सांगते. आपल्या बोलण्यामुळं कुणी दुखावलं जावं असा त्याचा उद्देश नसेलही कदाचित; पण ते सारखं मनात ठेवायचं काही कारण नाही.

माझ्याही आयुष्यात अनेकदा भावनिक चढउतार आले आहेत आणि आता ते मी स्वीकारायला शिकतेय. स्वतःविषयी कठोर वागायचं सोडून मी परिस्थिती जाणून घेऊन त्या स्थितीत माझ्या भावना अशा का असतात, हे समजून घेण्याचा

प्रयत्न करतेय. माझ्या बाबतीत एखादी अप्रिय गोष्ट घडली तर ती मी सर्वप्रथम माझ्या जिवलग मित्रमैत्रिणींना सांगते. त्या बाबतीत मी खरंच भाग्यवान आहे. मित्र चांगले असतील तर ते तुमचं सांत्वन करतात. वाईट मित्र तणाव आणखी वाढवतात. म्हणून खूप मित्र असण्यापेक्षा एकच चांगला मित्र असलेलं बरं. सामाजिक वर्तुळाबाबत ल्यूकचंसुद्धा असंच मत आहे. त्याच्या अगदी जवळचे काही मित्र महिन्यादोनमहिन्यांतून एकत्र येतात आणि आनंदात वेळ घालवतात. ल्यूकच्या व्यस्त जीवनशैलीविषयी किंवा त्याला भेटायला, बोलायला वेळ नाही म्हणून ते तक्रार करीत नाहीत. माझ्याही बाबतीत असंच आहे. माझ्या काही थोड्या मित्रमैत्रिणींनाच माझ्याविषयी सगळी माहिती आहे. खरंतर माझ्याभोवती गोतावळा असलेला मला आवडतो; पण औपचारिक जवळीकता फारशी आवडत नाही. म्हणूनच मी खूपशा समारंभांना आणि पार्ट्यांना जाणं टाळते. ओळख झाली की नुसतं हसायचं आणि पुढं जायचं हे मला आवडत नाही. अर्धवट बोलणं कसं टाकून देतात हेसुद्धा मला माहीत नाही. एखाद्याशी ओळख झाली की, मी त्याच्याविषयी सविस्तर जाणून घेण्याचा प्रयत्न करते.

माझं तर असं मत आहे की, प्रत्येकाची एक आधार व्यवस्था असायला हवी. तशी तुमची नसेल तर याचा अर्थ तुमचा स्वभाव मोकळा नाही किंवा तुम्ही विश्वासू नाही. यासाठी तुम्ही स्वतःहून पुढाकार घ्यायला हवा. लोकांना भेटायला हवं. त्यांच्यावर विश्वास ठेवायला हवा. त्यांच्याशी आपुलकीचं नातं जोडायला हवं. प्रत्येकवेळेस यश मिळेलच असं नाही; परंतु कधीतरी अशी एखादी व्यक्ती नक्की भेटेल जिच्याजवळ तुम्ही मोकळेपणानं बोलू शकाल. त्यामुळं तुमचा तणाव निश्चितच कमी होईल. योगा आणि व्यायामानंही हे कदाचित जमणार नाही. यासंदर्भातील ल्यूकची संघाची कल्पना मला आवडते. ती बौद्धधर्मातून आली आहे. तो संघ जिवलग मित्रांचा असतो. ते एकमेकांना चांगले ओळखत असतात. त्यांच्या कल्याणाच्या भावनाही समान असतात. मनात जे आहे ते मित्रांना अगदी निःसंकोचपणे सांगतात. एकमेकांच्या भावना समजून घेत असल्यामुळं कोणीतरी आपलं ऐकून घेतंय या भावनेनंच समाधान वाटायला लागतं. शिवाय एकमेकांच्या समस्या ऐकून घेताना आपली समस्या वाटते तितकी मोठी नाही याचीही जाणीव होते.

समविचारी लोक एकत्र आले की, संघ तयार होतो. ल्यूक कधीकधी कॅन्सरग्रस्त चार–पाच रुग्णांना एकत्र आणतो. त्या सर्वांचं ध्येय एकच असतं. ते म्हणजे लवकरात लवकर बरं व्हावं. ध्येयावर लक्ष केंद्रित झालं की, एकमेकांवरचा विश्वास वाढतो. संघ खूप महत्त्वाचा आहे; कारण आजकाल बहुतेक सगळेचजण आपल्या भावना लपवण्याचा प्रयत्न करतात. चेहऱ्यावर खोटा मुखवटा चढवून आपण आनंदी असल्याचं भासवतात; परंतु आपण आपल्या भावना जेव्हा दुसऱ्यांजवळ व्यक्त करतो तेव्हा खूप समाधान वाटतं. संघामध्ये बसून तुम्ही जेव्हा तुमचे विचार दुसऱ्यांना सांगता तेव्हा आपण एकटे नाही याची जाणीव तुम्हाला होते. तुमचं मूळ सारतत्त्व समजल्यामुळं तुम्हाला एक सामर्थ्य प्राप्त होतं.

तुमच्यातला वाईट भाग स्वीकारणं हेसुद्धा खूप महत्त्वाचं असतं. जेव्हा प्रथम माझ्या मनात असूया निर्माण झाली तेव्हा माझा मलाच तिरस्कार वाटायला लागला. असूया ही खूप वाईट गोष्ट आहे असं मला शिकवण्यात आलं होतं आणि मला कधीही असूया वाटू नये असंही माझ्या मनावर बिंबवण्यात आलं होतं. कधीतरी एखाद्याचा हेवा वाटण्यात काही चूक नाही हे समजून घेण्यासाठी मला तीन महिने लागले. पहिल्यांदा ध्यानधारणा केली तेव्हा ल्यूकलासुद्धा हाच अनुभव आला असल्याचं त्यानं सांगितलं; पण तो अनुभव त्यानं टाकून दिला नाही. कारण त्या अनुभवामुळं त्याला स्वतःला जवळून ओळखता आलं. त्याच्या मते तो डोळे उघडणारा अनुभव होता; कारण अशी काही भावना आपल्यात असते हेच त्याला माहीत नव्हतं. अशा परिस्थितीत शांत राहण्यासाठी तुम्ही जसे आहात तसे स्वतःला स्वीकारा. प्रत्येकामध्ये काहीना काही उणीव, कमतरता असतेच. म्हणूनच आपण माणूस आहोत. त्यात वाईट असं काहीच नाही. सगळ्याच कलाकारांचा आणि दिग्दर्शकांचासुद्धा भावनांशीच संबंध असतो. कलाकारांनी आणि लेखकांनी ज्याची निर्मिती केली त्यामध्ये कलाकार म्हणून भावनांच्या या उत्कृष्ट कलाकृतीत भावनांचा जर एवढा पगडा नसता तर माझ्यासारख्या अभिनेत्रीला त्यात कधीच भाग घेता आला नसता.

जीवनावर तुम्ही भरभरून प्रेम करायला लागलात की, त्याच्यापुढं बाकीचं सगळं क्षुल्लक वाटायला लागतं. जर तुमच्यामध्ये पोकळी निर्माण झाली तर तुम्ही ती कशानं तरी उदा. मादक द्रव्यानं भरून काढता. सध्याच्या काळात अतिखाण्याचे

दुष्परिणाम दिसून येत आहेत; कारण लोक स्वतःला सत्यापासून जाणीवपूर्वक दूर ठेवत आहेत. परिस्थिती चांगली असो अथवा वाईट जोपर्यंत तुम्ही तिचा स्वीकार करत नाहीत. तोपर्यंत तुमचं दुःख विसरण्यासाठी तुम्ही अशा कुठल्यातरी मार्गाचा अवलंब करत असता. अध्यात्माकडे वळणाऱ्या लोकांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे त्याचंही बहुधा हेच कारण असावं. प्रत्येकाला रितं रितं वाटतंय. ते दुसरं-तिसरं काही नसून प्रेमाचा अभाव आणि कधीही कमी न होणारा अहंकार आहे. मी तर देवाकडे रोज प्रार्थना करीत असते की, माझ्या आयुष्यात कितीही संकटे आली तरी इतरांपासून स्वतःला वेगळं करून साऱ्या जगाला दोषी धरायला लावू नकोस. माझ्या मनाची कवाडं सतत खुली ठेवलीस तर कदाचित माझ्या आयुष्यात कोणीतरी येईल आणि मला बरं करील.

- अनुष्का

हे पुस्तक कशासाठी?

आपल्या आयुष्याची नव्यानं रचना करण्याची आणि ते प्रेम, आरोग्य आणि स्वीकृती या गोष्टींनी भरून काढण्याची वेळ आली आहे.

वजन कमी करण्याची किंवा रोगांना प्रतिबंध करण्याची अशी कोणतीही जादुई गोळी नसते. जीवनशैली हीच जादूची गोळी आहे. या पुस्तकामध्ये जीवनशैलीमध्ये सर्वांत चांगले असे बदल कसे करायचे हे सांगितलं आहे. त्याचा फायदा जगातल्या कितीतरी लोकांना झाला आहे. त्यांचं वजन कमी झालं आहे आणि व्याधींना प्रतिबंध झाला आहे व व्याधी बऱ्याही झाल्या आहेत. जीवनशैली आणि संमिश्र औषधं या विषयातील तज्ज्ञ म्हणून ल्यूकचा आणि वजन कमी करण्याचा आणि एक अभिनेत्री म्हणून स्वतःला तंदुरुस्त ठेवण्याचा माझा प्रत्यक्ष अनुभव या दोन्ही गोष्टींचा ऊहापोह या पुस्तकात असल्यामुळं त्याचा फायदा वजन कमी करण्यासाठी आणि आरोग्य राखण्यासाठी वाचकांना नक्कीच होईल.

हे पुस्तक कोणत्या ना कोणत्या रूपात तुमच्या जीवनाला स्पर्श करेल अशी मी आणि ल्यूक आशा करतो आणि प्रार्थना करतो. हसत राहा.

शुभेच्छा!
ल्यूक आणि अनुष्का

लेखकाचं टिपण

जीवन एकदाच मिळतं. म्हणून चांगलं जगा!

हे सत्य आपण जाणून घ्यायला हवं आणि स्वीकारायलाही हवं. निरोगी जीवन जगण्यासाठी आणि आरोग्याच्या मार्गावर चालण्यासाठी ते आवश्यक आहे.

जीवनमरणाच्या व्याधींसाठीच्या औषधांचा अपवाद सोडता तुम्ही रोज एखाददुसरं ॲलोपॅथिक औषध घेत असाल तर याचा अर्थ तुमचं आरोग्य चांगलं नाही. कोलेस्टेरॉलसाठी स्टॅटीन मधुमेहासाठीची औषधं किंवा ॲसिडिटीसाठी अँटासिड वगैरे. या औषधांमुळं लक्षणं फक्त दबली जातात. तुमच्या शरीरामध्ये कदाचित एक किंवा त्यापेक्षा जास्त असंतुलित गोष्टी निर्माण होत असतील, तर वैद्यकीयदृष्ट्या ती विविध आजारांची लक्षणे असतात. मानवी शरीर स्वतःची दुरुस्ती स्वतःच करीत असतं. आपण जी औषधं घेतो त्याचा निचरा सुरक्षितपणे करून स्वतःला निरोगी ठेवण्याचा प्रयत्न शरीर करीत असतं. यालाच खऱ्या अर्थानं निरोगीपण म्हणतात.

हे पुस्तक कदाचित तुम्ही एक -दोन किलो वजन कमी करण्यासाठी वाचत असाल किंवा वजन आहे तेवढंच राखण्याचा प्रयत्न करीत असाल. कारण वाढलेलं वजन किंवा कमी न होणारं वजन हे शरीरामध्ये काही समस्या असल्याचं दर्शवतात. या समस्या शारीरिक किंवा मानसिक किंवा दोन्हीही असू शकतात. वाढलेलं वजन कमी करण्याकडे लक्ष न देता केवळ शारीरिक आणि भावनिक आरोग्याकडे लक्ष

दिल्यास त्याचा चमत्कारिकरीत्या परिणाम होतो. मग आपोआपच वजन कमी होतं आणि सुदृढ आरोग्य लाभतं.

शरीर, मन, विचार, भावना आणि संवेदनशीलता प्रत्येकामध्ये अद्वितीय असतात आणि त्या सतत बदलत असतात. बदल असे गतिमान असतील तर शरीरासाठी आणि मनासाठी कोणता व्यायाम करावा, आहार किती असावा हे कसं ठरवायचं? मग त्यासाठी काय करायला हवं? या पुस्तकातून तुम्हाला आम्ही तुमच्या जीवनशैलीप्रमाणं आहार, व्यायाम आणि निद्रा कशी असावी हे सांगणाार आहोत. तुमचा दिनक्रम, मूड झोप आणि वातावरण बघून त्यामध्ये बदल करता येतो. ठराविक आहार तुम्हाला स्वतंत्र विचार करू देत नाही आणि आपल्या वाईट सवयीसुद्धा सोडायला प्रवृत्त करीत नाहीत. त्यामुळंच वजन वाढतं किंवा वाढलेलं वजन कमी होत नाही. ते आपल्याला दृष्टिहीन आणि ताठर बनवतं. जसजसे आपण विकसित होऊ, तसतसे प्रत्येक क्षणाला आपण बदलत असतो. त्याप्रमाणे बदल करता येण्याजोगा एखादा स्मार्ट प्लॅन हवा.

आहारामध्ये आणि व्यायामामध्ये जसजसं नावीन्य येतं तसतसं वजन कमी करणाऱ्या लोकांचं हताशपणही वाढत जातं. सध्याचा जमाना इन्स्टंटचा असल्यामुळं बाजारात विविध प्रकारचे फिटनेस प्रॉडक्टस् आले आहेत. मग त्यात शरीराची मालिश करण्यासाठी मलमं आहेत. चहाच्या डिप सॅशे आहेत. सप्लिमेंट्स आहेत. व्हे प्रोटिन्स आहेत. जाहिरातींमध्ये ते जे फायदे सांगतात त्यावर हळूहळू आपला विश्वास बसत जातो. झटपट वजन कमी करण्याच्या नावाखाली विविध प्रॉडक्टस्च्या डब्यांवर आकर्षक, बांधेसूद स्त्री-पुरुषांची चित्रं दाखवतात त्याप्रमाणे आपणही आता प्रमाणबद्ध आणि सुंदर दिसू असं वाटायला लागतं; पण आपलं शरीर हे निसर्गनियमाप्रमाणं चालत असतं आणि हे गृहीत धरूनच वजन कमी करण्याचा, रोगप्रतिकार शक्ती बंधक उपायांचा, आरोग्याचा आणि उपचारांचा विचार करावा लागतो. प्रत्येकाच्या जैविक परिमाणानुसार आपली वाढ होत असते. आपला आहार, झोप, विचार, हालचाली आणि आपल्या समस्या उदा. सांधेवात, मधुमेह, वजन वाढणं किंवा कमी होणं, इतकंच नव्हे तर कॅन्सरसारखे आजारसुद्धा, आपण

निसर्गासोबत जुळवून घेतलं तर या सगळ्या समस्या दूर होण्यास आणि निरोगी होण्यास मदत होते.

मला आणि माझ्या टीमला पूर्ण जगभरात लोकांना निरोगी ठेवण्यात आणि वजन कमी करण्यात यश आलं आहे. आम्ही शेकडो लोकांना मार्गदर्शन करून आणि प्रोत्साहन देऊन त्यांच्या थायरॉईडवर, कोलेस्टेरॉलवर, उच्चरक्तदाबावर, मधुमेहावर आणि इतर समस्यांवर सुरक्षित पद्धतीनं आणि डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली त्यांची औषधं बंद करण्यात आम्हाला यश मिळालं आहे. आम्हाला कॅन्सरसारख्या गंभीर आजारावरदेखील मात करण्यातसुद्धा बऱ्यापैकी यश मिळालं आहे. परंपरागत कठोर अशा उपचार घेतलेल्या लोकांच्या शरीरावर आणि मनावर झालेले आघात त्यांचं जीवनमान वाढवलं नसलं तरी उंचावण्यात आम्हाला बऱ्यापैकी यश मिळालं आहे.

हे आम्हाला एका जादुई गोळीमुळं करणं शक्य झालं. ती गोळी म्हणजे जीवनशैलीमध्ये बदल.

जगभरातील शेकडो लोकांना त्यांच्या शरीरातला मेद कमी करण्यात, व्याधी बऱ्या करण्यात आणि रोगप्रतिबंध करण्यात आम्ही मदत केली आहे.

या जादुई गोळीमुळं फार ताण न देता स्वयंप्रेरणा वाढवून वजन कमी करण्यात तुम्हाला मदत होणार आहे. ते बिनखर्चीक आणि करण्यायोग्यसुद्धा आहे. त्यासाठी फक्त तीन गोष्टींची आवश्यकता आहे. त्या म्हणजे सातत्य आणि शिस्त व अपयश आलं किंवा मार्गावरून भरकटलात तर ते स्वीकारणं. जीवनात आपल्याला सर्वांनाच कधीकधी अपयशाचा सामना करावा लागतो किंवा आपण मार्गावरून भरकटत जातो; परंतु त्यामुळे हताश न होता पुन्हा मार्गावर यावं लागतं.

तपशिलात जाण्यापूर्वी आहाराचा तुमच्या शरीरावर काय परिणाम होणार आहे हे स्पष्ट सांगायला हवं. यासाठी न्यूयॉर्क टाइम्समधला '*आफ्टर द बिगेस्ट लूझर, देअर बॉडीज फॉट टू रिगेन वेट*' हा लेख वाचावा असा मी तुम्हाला आग्रह करेन. शिवाय वजन कमी करण्याच्या लाइव्ह शोमध्ये '*–द बिगेस्ट लूझर–*' मध्ये ज्यांनी भाग घेतला त्यांच्याविषयीसुद्धा जाणून घ्यायला हवं.

थोडक्यात सांगायचं तर '*द बिगेस्ट लूझर*' या लाइव्ह शोमध्ये ज्यांनी भाग घेतला आणि ज्यांच्या वजनामध्ये लक्षणीय अशी घट झाली त्यांची तपासणी करण्यात

आली. त्या विषयीचा हा लेख आहे. हे लोक जेव्हा त्यांच्या दैनंदिन जीवनात परतले तेव्हा त्यांचं कमी झालेलं वजन नुसतं वाढलंच नाही तर त्यांच्यापैकी बऱ्याच जणांना गंभीर स्वरूपाच्या चयापचयाच्या समस्या निर्माण झाल्या. तात्पर्य असं की, कॅलरीजवर नियंत्रण ठेवणारा तुम्ही जो आहार घेतला तो सर्वांत वाईट आहार होता.

अनेक वर्षांपासून माझ्या संशोधनातून मी सतत दाखवत आलोय की वजन कमी करण्यासाठी इच्छाशक्ती लागत नाही, तर निसर्गनियमांप्रमाणं जगणं आणि जैविक व शरीरविज्ञानाप्रमाणं तुमचं शरीर जसं बनलं आहे ते नियम पाळणं आवश्यक असतं. याविषयी या पुस्तकात आपण सविस्तर चर्चा करणार आहोत.

हे पुस्तक बिनखर्चीक जीवनशैलीमध्ये बदल करण्याची शिफारस करीत आहे. जगभरात शेकडो लोकांनी आणि माझ्या ग्राहकांनी अनेक वर्षांपासून ते वापरून सुरक्षितपणे आणि निरोगीपद्धतीनं वजन कमी केलं आहे आणि कायमचं कमी करण्यात यश मिळवलं आहे. यामध्ये कॅलरीवर नियंत्रण नाही. कोणत्याही आहाराचं किंवा व्यायामाचं फॅड नाही. फक्त प्रभावी असे जीवनशैलीतील बदल आहेत. आहार, व्यायाम, भावनिक आरोग्य आणि झोप या विषयांचा यात समावेश आहे. संपूर्ण शरीर फक्त एकाच प्रभावी औषधावर अवलंबून आहे ते म्हणजे निरोगी जीवनशैली.

वजन कमी करणं, व्यायाम, झोप, भावनिक आरोग्य आणि काही सर्वसामान्य व्याधी यांच्यामागं कोणती मूलभूत तत्त्वे दडलेली आहेत ती या पुस्तकात सांगितली आहेत. त्यामुळे वजन कमी करण्याची जादुई गोळी कशी काम करते हे समजण्यास मदत होईल.

भाग १

वजन कमी करण्याची जादूची गोळी

पूर्वतयारी

वजन कमी करण्याचा मूलभूत नियम

आहारातल्या कॅलरीजवर निर्बंध घालून काही साध्य होत नाही. उलट समस्याच निर्माण होतात आणि तरी सुद्धा 'द बिगेस्ट लूझर'सारखे कार्यक्रम जगातील लाखो लोकांना चुकीचं मार्गदर्शन करून हेल्थकेअर इंडस्ट्रीला वजन कमी करण्यासाठी क्विक फिक्सेससारखी प्रॉडक्टस् तयार करायला प्रोत्साहन देतात आणि असहाय लोक वजन कमी करण्यासाठी त्याचा बेसुमार वापर करीत असतात.

बरेचजण वजन कमी करण्यासाठी डाएट करतात किंवा कुठलीतरी एखादी पद्धत वापरतात. त्यामुळं थोडंसं वजन कमी होतंही. मात्र पुढे काहीही साध्य होत नाही. सगळं सपाट डाएटिंगच्या नावाखाली ते स्वतःच स्वतःचं नुकसान करून घेतात. झटपट वजन कमी करण्याचा आटोकाट प्रयत्न करतात. अपयशाचा ताण सहन करतात आणि हे सर्व करताना मात्र सातत्यामध्ये कमी पडतात.

त्याऐवजी तुम्ही वजन का वाढलं आणि वाढलेलं वजन कमी का होत नाही याकडे लक्ष द्यायला हवं. तुमच्या शरीराच्या गरजा तुम्हाला घडवतात. शरीर दूषित असेल तर दूषित पदार्थ खाण्याची इच्छा होते. निरोगी शरीर पौष्टिक आणि स्वच्छ आहाराची मागणी करतं. तुम्ही निरोगी असाल तर शरीरातल्या चयापचयाची गती वाढते. जिभेला चवी कळायला लागतात. दिवसभर भुकेले असत नाही आणि शरीरातली चरबी उत्तमरीतीनं खर्च होत असते. काही धोक्याच्या सूचना असतात.

त्याकडे दुर्लक्ष झाल्यास तुम्ही काहीही केलं तरी वजन वाढायला लागतं. पैकी एक सूचना असते कॉर्टिसॉलची. याला स्ट्रेस हार्मोन्स असंही म्हटलं जातं. या हार्मोन्समुळं गरज नसतानाही भूक लागते. तेलकट, तूपकट आणि गोड पदार्थ खावेसे वाटतात. लवकर थकवा येतो. चयापचयाची गती मंदावते आणि मेदाचं ज्वलन होत नाही.

बऱ्याचशा डाएटिंग प्लॅनमध्ये कॅलरीजवर जास्त भर दिला जातो. मेदाचं म्हणजे फॅटचं ज्वलन किंवा खर्च करण्याची तुमच्या शरीराची क्षमता आहे की नाही याचा मात्र त्यात विचार केला जात नाही.

शरीरामध्ये पौष्टिक घटकांचा अभाव असल्यास शरीरात साठवलेली चरबी उपयोगात आणली जाते. चुकीचे अन्नपदार्थ (गुणात्मक आणि संख्यात्मक) खाल्ल्यास किंवा पचनशक्ती चांगली नसल्यास खाल्लेल्या अन्नाचं व्यवस्थित पचन होत नाही आणि त्यातल्या पौष्टिक घटकांचं नीट शोषणही होत नाही. तुमच्या पेशींच्या कार्यासाठी, चयापचयाच्या क्रियेसाठी जे पौष्टिक घटक आवश्यक असतात ते मिळाले नाहीत तर शरीर सतत भुकेलं असतं. उदा. प्रक्रिया केलेले पदार्थ जसे की, साखर, ब्रेड आणि अनेक प्रकारचे टेबल सॉल्ट म्हणजे मीठ शरीराला फसवत असतात. शरीराला वाटत असतं की, गरजेप्रमाणं आपल्याला पौष्टिक घटक मिळताहेत; पण शरीरातल्या पेशींना मात्र ते घटक मिळत नाहीत. हे समीकरण बदलण्यासाठी पौष्टिक घटक मिळवणं खूप महत्त्वाचं असतं.

म्हणूनच माझा निर्बंधात्मक आहारावर विश्वास नाही; कारण त्याचा फॅटवर परिणाम होतो. शरीराला जर पुरेसे पौष्टिक घटक मिळाले नाहीत तर राखीव साठा म्हणून शरीर फॅट साठवून ठेवतं. भावना आणि मानसिक ताण यामुळंसुद्धा रासायनिक असंतुलन निर्माण होऊन शरीरात फॅट साठत असतं. म्हणून तुम्ही जेव्हा वजन कमी करण्याचा आटोकाट प्रयत्न करता तेव्हा त्याचा परिणाम म्हणून शरीर फॅट साठवायला लागतं.

वजन कमी करताना त्या विषयावरचं लक्ष तुम्हाला काढून घेता येत नाही. तर उलट त्यावरच लक्ष केंद्रित करावं लागतं. तणावामुळं शरीरातली रासायनिक क्रिया बदलते. त्यामुळं फॅट साठवलं जातं. मी पेशंटला नेहमी विचारतो. वजन वाढायला किंवा आजारी पडायला केव्हा सुरुवात झाली. बहुतेकांचं उत्तर एकच असतं.

मानसिक किंवा भावनिक ताण जास्त असेल तेव्हा, किंवा नातेसंबंधांमध्ये वितुष्टता निर्माण झाल्यास, कुणावर किंवा स्वतःवर राग असल्यास त्याचप्रमाणे असुरक्षितता, घटस्फोट, कौटुंबिक समस्या, हिंसा, लैंगिक अत्याचार आणि लैंगिक सुखाचा अभाव असल्यास अशा प्रकारच्या समस्या उद्‌भवू शकतात.

वजन झटपट कमी केलं आणि चुकीच्या पद्धतीनं कमी केलं तर त्याचे गंभीर दुष्परिणाम भोगावे लागतात. जसे–पौष्टिक घटकांचा अभाव, रोगप्रतिकारक्षमता कमी असणं आणि जीवनावर परिणाम करणाऱ्या समस्या. त्यामुळे विविध प्रकारच्या व्याधी मानसिक विकार होतात. पैकी खिन्नता हा प्रमुख सर्वसामान्य विकार आहे. त्यावर योग्य पद्धतीनं उपचार केल्यासं निश्चितच चांगला बदल व्हायला सुरुवात होते. थोडा वेळ लागेल; पण त्यामुळे तुम्हाला शाश्वत जीवनशैली मिळेल जी तुमच्या नियंत्रणात असेल. वजन कमी करण्यासाठी आणि सडपातळ दिसण्यासाठी आहार आणि कॅलरीजचं गणित कागदावर मांडायची गरज नाही. तर त्यासाठी केवळ तुमच्या आयुष्याला मौल्यवान करणारं आहारसंयोजन हवं. वजन कमी करणं हे बहुआयामी असतं आणि चयापचयाचंसुद्धा तसंच असतं. वजन कमी करण्यासाठी सगळ्याच घटकांचा विचार करणं आवश्यक असतं.

वर्तमानपत्रे आणि टीव्हीवर तुम्ही ज्या जाहिराती बघता त्यांचा दर किलोप्रमाणं असतो किंवा अमुक इतकं किलो वजन अमुक इतक्या महिन्यात कमी करण्याच्या हमीवर असतं. ते तुम्हाला कॅलरीज कमी करायला सांगतात. भूक कमी करणाऱ्या सप्लिमेंट देतात आणि शरीरातील पाणी बाहेर काढण्यासाठी लघवी जास्त होणारी डाययुरेटिक्स गोळ्या देतात. परिणामी किडनीचं कार्य बिघडतं. हाडांची घनता कमी होते. तुम्ही प्रौढ आणि थकलेले दिसता. लैंगिक वासना कमी होते. केस आणि त्वचेची चमक जाते. तुमचं शरीर अतिशय गुंतागुंतीचं असतं आणि त्यावर जैविक, रासासनिक आणि भावनिक घटकांचं नियंत्रण असतं. या सगळ्या घटकांवर लक्ष देणं आणि त्यांचा ताळमेळ साधणं आवश्यक असतं. जीवनशैलीमध्ये बदल करणं अगदी बिनखर्चीक, सोपं आणि टिकाऊ स्वरूपाचं वजन कमी करणारं, व्याधींना प्रतिबंध करणारं आणि व्याधी बरं करणारं असतं. तेव्हा वजन कमी करण्यासाठी आहारामध्ये बदल करण्याची सवय आपण बदलायला हवी.

ज्यांनी निरोगी जीवनशैली आत्मसात केली आहे आणि वजन कमी करण्याच्या बाबतीत तसेच ते कायम राखण्याबाबतीत, कोणत्याही आहारावरच्या निर्बंधाशिवाय, व्यायामाशिवाय, कोणतंही नुकसान न होता किंवा उपासमार न होता अनुभव घेतले आहेत त्यांचे अनुभव वाचकांना सादर करणं हे या पुस्तकाचं ध्येय आहे. वजन कमी करण्यासाठी ज्यांनी जीवनशैलीमध्ये बदल केले आहेत आणि ज्यांच्या आरोग्यामध्ये बदल झाला आहे त्यांच्यासाठी हा प्रवास अतिशय आनंदाचा होता आणि आताही आहे.

या पुस्तकामध्ये वजन कमी करण्यासाठी आणि निरोगी आरोग्य लाभण्यासाठी जीवनशैलीमध्ये जे बदल करण्यास सांगितले आहेत ते वजन कमी करण्यावरच केंद्रित असले तरी त्याचा सराव केला आणि त्यांची सवय लागली तर रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. त्वचा, नखे आणि केस निरोगी होतात. स्टॅमिना वाढतो. सहनशक्ती वाढते. झोप चांगली लागते आणि मन शांत होतं.

जीवनशैलीमध्ये बदल केल्यामुळे मधुमेह, कोलेस्टेरॉल, सांधेदुखी, थायरॉइड आणि अपचनाच्या समस्या कशा दूर होतात हेही मी सांगणार आहे आणि याच कारणांमुळं वजन कमी होण्यामध्ये अडचणी येत असतात. काहीजणांचा असा समज असतो की, काही व्याधी कधीच बऱ्या न होणाऱ्या असतात आणि त्यावर आयुष्यभर औषधं घ्यावी लागतात; पण जीवनशैलीमध्ये बदल केल्यामुळं ज्यांच्या व्याधी बऱ्या झाल्या आहेत आणि आता ते निरोगी आयुष्य जगतायत असे खूपजण आहेत.

वजन कमी करण्यासाठी डाएटिंग फायदेशीर नसते तर विचारपूर्वक खाण्याच्या सवयी फायद्याच्या असतात. तुमच्या शरीरप्रकृतीला साजेसे व्यायाम योग्य प्रकारे आणि योग्य वेळेत केले तर झोप चांगली लागते आणि मनातले दूषित घटक बाहेर टाकल्यामुळे आपण करत असलेल्या कामात मनही लागते.

यावर जरा विचार करा. भूतकाळात डोकवा, डोळे बंद करा आणि बालपण आठवा. तेव्हा तुमच्या असं लक्षात येईल की, तुमच्या जीवनशैलीत बदल झाल्यावर तुमचं वजन वाढायला लागलं किंवा तुम्ही सतत आजारी पडायला लागलात. कॉलेजमध्ये गेल्यावर घरच्या अन्न पदार्थांऐवजी जंकफूड खायला लागलात? (तुम्ही शिजवलेल्या घरच्या अन्नामुळं तुम्ही कधीच आजारी पडत नाही किंवा

लठ्ठ होत नाही). किंवा करिअरमध्ये बदल झाला असेल, नातेसंबंध बिघडले असतील, काही आर्थिक समस्या असतील किंवा तणावामुळं तुमच्या खाण्याच्या सवयीमध्ये, झोपेमध्ये, हालचालींमध्ये, विचारांमध्ये आणि जगण्यामध्ये बदल झाला असेल आणि याचवेळी तुमचं वजन वाढायला आणि रोगप्रतिकारशक्ती कमी व्हायला सुरुवात झाली असेल. कदाचित तुम्ही फॅड डाएटच्या मागं लागले असाल. अति व्यायामामुळं तुमच्या शरीरावर अत्याचार झाले असतील.

म्हणून जीवनशैलीमध्ये बदल झाल्यामुळं जर वजन वाढलं असेल तर भूतकाळात जाऊन कोणत्या कारणानं ते बदल झाले त्याचा मागोवा घ्या.

एक लक्षात ठेवा, प्रत्येकाचं शरीर, मन आणि परिस्थिती वेगळी असते. एकासाठी जे योग्य असतं ते दुसऱ्यासाठी योग्य असेलच असं नाही. तुमच्या जीवनाला जे बदल योग्य वाटतात ते तुम्ही निवडा. हे बदल करणं खूप अवघड आहेत का? अशी शंका तुम्हाला येत असेल; पण नाही. याच्या अगदी उलट आहे.

संतुलित आहार

आपल्या शरीरामध्ये ज्या अगणित पेशी आहेत त्यांना, रासायनिक जैविक शारीरिक क्रियांमध्ये आणि हार्मोन्सच्या कार्यामध्ये संतुलन हवं असतं. जास्त प्रमाणात प्रथिने किंवा कमी प्रमाणात पिष्टमय पदार्थ किंवा केटोजेनिक आहार किंवा आणखी कोणतातरी आहार घेतला तर तुमच्या शरीरात लगेच असंतुलन निर्माण होतं. त्यामुळे सुरुवातीला तुमचं वजन हमखास कमी होतं. कारण या पद्धती सक्तीनं वजन कमी करणाऱ्याच असतात; पण त्यानंतर मात्र वजन बेसुमार वाढतं आणि कदाचित आधी होतं त्यापेक्षा जास्तच वाढतं. सुरुवातीला जे वजन कमी होतं त्यासोबत शरीरातील पेशींच्या संतुलनासाठी आवश्यक असलेली जीवनसत्त्वे आणि खनिजे कमी होतात आणि कुपोषण होऊ लागतं. त्यामुळं शरीरातली पहिली आणि शेवटची बचावशक्ती म्हणजे रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते आणि शरीरामध्ये अशी परिस्थिती निर्माण होते ज्यामुळं वजन सातत्यानं कमी व्हायला लागतं. मग कधीही न संपणारा संघर्ष सुरू होतो. वर सांगितलेले आहारप्रकार काही व्याधी बऱ्या करण्यासाठी आवश्यक असतीलही; पण वजन कमी करण्यासाठी नक्कीच नाही. त्याऐवजी तुम्हाला अशा प्रकारच्या संतुलित आहाराची गरज आहे ज्याचं सहज पचन होईल, रक्तामध्ये व पेशींमध्ये शोषण होईल. हा आहार तुमचं वजन कमी करेल आणि शरीर निरोगी ठेवेल. वजन कमी करण्यासाठी तुम्ही शरीरावर कधीच सक्ती करू नका. शरीरामध्ये असं वातावरण तयार करा ज्यामुळं वजन कमी

व्हायला मदत होईल. जीवनसत्त्वांमध्ये किंवा खनिजांमध्ये थोडीशी कमतरतासुद्धा वजन कमी करण्यामध्ये अडथळा निर्माण करू शकते आणि हार्मोन्सचं असंतुलन निर्माण करू शकते. म्हणूनच मी वजन कमी कसं होतं आणि वजन कमी होतं म्हणजे काय होतं, यावर विचार करायला लागलो.

हार्मोन्सचं संतुलन

वजन कमी करणं म्हणजे हार्मोन्सचं योग्य प्रमाणात संतुलन असणं आणि पेशींमध्ये योग्य रासायनिक क्रिया असणं. चुकीचा आहार किंवा दूषित अन्न घेतलं किंवा जास्त ताण सहन केलात तर पेशीपेशींमधला संवाद बिघडतो. हार्मोन्सचं संतुलन बिघडतं आणि आणखी अनेक कार्यांमध्ये अडथळा येतो. परिणामी पेशींमध्ये मेद, चरबी साठायला लागते.

वजन कमी करायचं असेल तर तुम्ही कोणता आहार घेता याचा आम्ही विचार करीत नाही. तेही अर्थातच महत्त्वाचं आहे; पण पुरेसं नाही. समस्येकडे सगळ्या बाजूंनी बघावं लागतं. मन, भावना, ताण नकारात्मक विचार तसंच शरीर आणि शरीरामध्ये कोणत्या क्रियां आहे त्याचाही विचार करावा लागतो. शरीरातील कार्य सुरळीत होण्यासाठी शरीरात काही महत्त्वाची हार्मोन्स असतात ती अशी आहेत – सर्वप्रथम आपण थोडंसं ताणाविषयी बोलू. व्याधी निर्माण होण्याचं महत्त्वाचं कारण आणि वजन कमी होण्यामध्ये येणारा अडथळा व शरीरामध्ये मेद साठण्याचं व परिणामी वजन वाढण्याचं महत्त्वाचं कारण आहे ताण. ताण दोन प्रकारचे असतात. तात्कालिक आणि दीर्घकालिक. समजा तुम्ही एका बंद खोलीत आहात आणि त्या खोलीमध्ये वाघ सोडला तर तुमच्या प्रतिक्रिया दोन प्रकारच्या असतील. एकतर तुम्ही पळून जाण्याचा प्रयत्न कराल किंवा निर्भयपणे त्या परिस्थितीचा सामना कराल. यालाच पळणे किंवा लढणे प्रतिसाद असं म्हणतात. तणावाची स्थिती हाताळण्याची ही एक मानवी यंत्रणा आहे. पळण्यासाठी किंवा लढण्यासाठी शरीरामध्ये तात्काळ ऊर्जेची गरज असते आणि ती ॲड्रिनलिनच्या मदतीनं निर्माण होते. ॲड्रिनल ग्रंथी दोन प्रकारचे हार्मोन्स तयार करतात.

एपिनेफ्रिन – ॲड्रिनलिनचं हे पर्यायी नाव आहे. कोणत्याही तणावाला हे हार्मोन्स प्रतिसाद देतात. परिणाम स्वरूप हृदयाचे ठोके वाढतात. मेंदूचा

व शरीरातील स्नायूंचा रक्तपुरवठा वाढतो. यकृतामधल्या ग्लायकोजेनपासून ग्लुकोज तयार करून लगेच शरीरातील ग्लुकोजची पातळी वाढवतं. यकृत या ग्लायकोजेनच्या स्वरूपात ग्लुकोज साठवत असतं.

नॉरएपिनेफ्रिन – याला नॉरॲड्रिनलिन असंही म्हणतात. एपिनेफ्रिनसोबत हे काम करतं आणि ताणाला प्रतिसाद देतं. परिणामी रक्तवाहिन्या आकुंचन पावतात,.अरुंद होतात, त्यामुळं रक्तदाब वाढतो.

ॲड्रिनल ग्रंथी कॉर्टिसॉल नावाचं हार्मोनही तयार करतात. प्रथिनं पिष्टमय पदार्थ आणि मेद यांचं ऊर्जेत रूपांतर करण्यावर नियंत्रण ठेवतं. रक्तदाब आणि हृदयाच्या कार्यावरही नियंत्रण राहतं. कॉर्टिसॉल आणि कॉर्टिकोस्टेरॉन हे दोन हार्मोन्स मिळून रोगप्रतिकारशक्तीच्या प्रतिसादावर नियंत्रण ठेवतं आणि इन्फ्लेमेटरी प्रतिसाद दाबून टाकतं.

कॉर्टिसॉलचा इन्सुलिनच्या निर्मितीवरसुद्धा थेट परिणाम होतो. इन्सुलिन म्हटलं की, तुम्हाला काय आठवतं? मधुमेह होय ना? कारण इन्सुलिन रक्तामधल्या ग्लुकोजच्या पातळीचं नियमन करतं; पण तेवढं एकच त्याचं काम नसतं तर अशी अनेक कामं करतं. मधुमेह बरा होऊ शकतो यावर तुमचा विश्वास बसेल. तसेच दीर्घकालीन उच्च तणाव वजन कमी करण्यामध्ये अडथळा आणतो. हेही पटेल.

इन्सुलिन या हार्मोनला साठा करणारं हार्मोन असं म्हणतात. कारण इन्सुलिनमुळं ॲडीपोज टिश्यू किंवा फॅटसेल्समध्ये ऊर्जेचा साठा होत असतो. शिवाय स्नायूंच्या निर्मितीसाठी प्रथिनांची गरज लागते जी अमायनो ॲसिडस्‌पासून तयार होत असते. त्यालासुद्धा इन्सुलिनची मदत होते. इन्सुलिनमुळं स्नायूंमधली आणि यकृतामधली साखर ग्लायकोजेनच्या स्वरूपात असते, ती शरीरासाठी वापरली जाते. अगदीच गरज पडली तर फॅटसेल्सपासूनसुद्धा ऊर्जा निर्माण केली जाते; पण दीर्घकालीन ताणतणाव असेल तर स्नायूंना आणि हृदयाला आणि इतर अवयवांना हा तणाव कमी करण्यासाठी ऊर्जेची सर्वाधिक गरज असते.

शरीरामधली कॉर्टिसॉलची पातळी जेव्हा अतिशय वेगानं वाढते आणि ती तशीच वाढलेली राहते तेव्हा इन्सुलिन साठवण्याच्या प्रभावाला देण्यात येणारा प्रतिसाद थांबवण्याचा संदेश पेशींना प्राप्त होतो आणि आता ऊर्जेचा साठा नको असं शरीर सांगतं.

चयापचय या विषयाचे, वजन कमी करण्याच्या विषयाचे, स्पोर्ट न्यूट्रिशन आणि मानवी कामगिरी या विषयातील तज्ज्ञ डॉ. शॉन टालबॉट यांनी कॉर्टिसॉल कनेक्शन या पुस्तकात असं म्हटलंय की–

'पेशी इन्सुलिनला प्रतिसाद देणं थांबवतात तेव्हा साठवण्याऐवजी (जडण घडण क्रिया) स्रवण्याची (विघटन) क्रिया करतात. त्याच्यामुळं फॅटसेल्स जास्त फॅट शरीरात सोडतात. यकृतातल्या आणि स्नायूमधल्या प्रथिनांचं विघटन होऊन त्यांचं रूपांतर ॲमायनो आम्लात होतं (त्यामुळं यकृत आणखी ग्लुकोज तयार करतं); पण हे कधीकधी आणि अल्पकाळासाठी असेल तर ठीक आहे; पण तणाव दीर्घकालीन असेल तर इन्सुलिन प्रतिरोध नावाची परिस्थिती निर्माण होते. ज्यामुळे मधुमेह ही व्याधी निर्माण होते."

एवढंच नव्हे तर अन्नाचा, खाण्याविषयीचा विचारसुद्धा तणावाची पातळी वाढवू शकतो.

तुमच्या शरीरातले ह्युमन ग्रोथ हार्मोन (एचजीएच) आणि डीएचईए (डीहायड्रोएपिॲन्ड्रोस्टेरॉन) आणि टेस्टोस्टेरॉनची पातळी कमी असेल तर वजन आणि मेद वाढतो आणि ते कितीही कमी करण्याचा प्रयत्न केला तरी तो कमी होत नाही. डीएचईए हे स्टीरॉईड हार्मोन्स आहे. ते ॲड्रिनल ग्रंथीमध्ये तयार होतं. त्यापासून काही लैंगिक हार्मोन्ससुद्धा तयार होतात. म्हणूनच ॲथलेटना जेव्हा खूप तणावपूर्ण सराव करावा लागतो तेव्हा टेस्टोस्टेरॉन आणि एचजीएच इंजेक्शनच्या स्वरूपात घ्यावं लागतं. अर्थात याचेही दुष्परिणामच आपल्याला भोगावे लागतात.

कॉर्टिसॉलची पातळी वाढणं आणि ती वाढलेली कायम राहणं याचा परिणाम म्हणून थायरॉक्सिन या हार्मोनची पातळी सतत खालावत जाते. थायरॉक्सीनची पातळी कमी होते तेव्हा हायपोथायरॉइडिझम ही समस्या निर्माण होते. अशा रुग्णांना आयुष्यभर औषधं द्यावी लागतात; परंतु का द्यावी लागतात हे मात्र कोणतेही डॉक्टर सांगत नाही आणि त्याचे काय दुष्परिणाम होतात हेही सांगत नाहीत. एक महिन्याच्या औषधांनंतर टीएसएच पातळी कमी होते; पण हे उपचार केवळ लक्षणावरच असतात हे त्यांना माहीत नसतं; पण दीर्घकालीन ताण हे त्यामागील मूळ कारण असतं; मात्र त्यावर कोणताच उपाय केलेला नसतो. मग त्यानं आणखी

समस्या निर्माण होतात. अनाहूतपणे येणाऱ्या ताणामुळं निर्माण होणाऱ्या समस्यांवर आणखी औषधं घ्यावी लागतात.

दीर्घकालीन ताणाचा शरीरावर काय परिणाम होतो हे डॉ. टालबॉट थोडक्यात असं सांगतात–

'दीर्घकालीन तणावाच्या काळात कॉर्टिसॉल आणि इन्सुलिनची पातळी वाढते आणि त्यामुळं पेशींना जास्तीत जास्त फॅट साठवायचा संदेश मिळतो. याच संदेशामुळं फॅटसेल्सनासुद्धा त्यांच्याजवळचं फॅट राखून ठेवायची सूचना मिळते. त्याच्यामुळं ऊर्जेसाठी फॅटचा वापर करण्याची क्षमता कमी होते. वजन वाढीच्या आणि स्थूलपणाच्या संदर्भात कॉर्टिसॉल आणि बिघडलेलं चयापचय या दोघांमधले संबंध अनेक प्रकारे दिसून येतात.'

असा विचार करा. समजा तुमचा दिवस ताणतणावात गेला. सकाळी उशिरा उठलात. घाईघाईनं नाष्टा घेतलात, टीव्हीवर काहीतरी नकारात्मक गोष्टी बघितल्या. पेपरमध्ये नकारात्मक बातम्या वाचल्यात. ऑफिसमध्ये उशिरा पोहोचलात. बॉसशी वाद घालतात. सगळ्या मेलना उत्तरं दिली. दुपारच्या जेवणाला वेळ मिळाला नाही. फोनवर बायकोशी भांडण झालं. गळून गेल्यासारखं वाटलं म्हणून भरपूर कॉफी घेतली. ट्रॅफिकमध्ये दोन तास अडकलात. थकूनभागून घरी पोहोचलात. पूर्ण गळून गेलात. अशावेळेस रक्ताची तपासणी केली तर काय दिसेल? रक्तदाब, रक्तामधली ग्लुकोज आणि कोलेस्टेरॉलची पातळी तुम्हाला वाढलेली दिसेल. शिवाय थायरॉक्सिनचं प्रमाणही खूप कमी झालेलं असेल. मग या सर्वांसाठी तुम्ही एखादी गोळी घ्याल का? नाही. ही सगळी लक्षणं तुमचा तणाव घालवण्याचा नैसर्गिक प्रयत्न करणारी आहेत. समजा तुम्ही ऑफिसमधून घरी गेलात, शॉवरखाली अंघोळ केलीत. आरामात बसलात. गरमगरम पदार्थ खाल्ले. मन प्रसन्न करणारं संगीत ऐकलं. मुलांशी खेळलात, एखादं पुस्तक वाचलंत, बायकोशी प्रेमानं गप्पा मारल्या. तर वर सांगितलेल्या सगळ्या लक्षणांची पातळी नॉर्मल होईल.

मूळ कारणांकडे दुर्लक्ष करून सोपा उपाय म्हणून एखादी गोळी घेतली तर ते लक्षणात्मक झालं. ॲलोपॅथिक औषधं घेतल्यावर ते यकृतामध्ये जाऊन दूषित घटक निर्माण करतात. दूषित घटक म्हणजे जास्त फॅट वाढणं आणि वजन कमी करण्यासाठीचा संघर्ष होय.

म्हणून संतुलित पौष्टिक आहाराची दुसरी पायरी आहे – डिटॉक्सिफिकेशन (दूषित घटक मुक्तता).

डिटॉक्सिफिकेशन

डीटॉक्स स्पा, वेलनेस सेंटर्स आणि पिल्स हे सगळे उपाय तात्पुरते आहेत आणि संपूर्ण शरीराचा विचार करीत नाहीत. शरीरातील दूषित घटक सर्वांगीणपणे नष्ट करायचे असतात. आपल्या शरीरामध्ये फुप्फुसं, त्वचा, किडनी, यकृत आणि मोठे आतडे हे पाच अवयव मुख्य आहेत. या अवयवांमध्ये असंतुलन झालं किंवा कार्य बिघडलं तर वैद्यकीय समस्या निर्माण होतात किंवा आधीच आजारी असलेलं शरीर सुधारण्यामध्ये अडचण येते. त्यासाठी शरीरातील दूषित घटक दूर करणं खूप महत्त्वाचं असतं.

आपण जणू दूषित सागरामध्येच पोहत आहोत. जन्माला येणाऱ्या बाळाच्या नाळेमध्ये ३०० दूषित घटक सापडतात. हे दूषित घटक कीटकनाशक, प्रदूषण, पाणी, प्रक्रिया केलेले पदार्थ, प्लॅस्टिकमधील रसायनं, सौंदर्यप्रसाधने, साबण, टुथपेस्ट, बेबी मिल्क, मिल्क पावडर आणि फॉर्म्युला. ॲलोपॅथिक औषधे, आयुर्वेदिक औषधांतले धातू, अन्नपदार्थ, प्रक्रिया केलेली खाद्यतेले, नॉन स्टिक आणि टेफ्लॉन कोटेड स्वयंपाकाची भांडी, प्लॅस्टिकची खेळणी, डिटर्जंट, स्वच्छता करण्याचे पदार्थ इत्यादी. तुम्हाला हताश करणारी यादी खूप मोठी आहे.

हे दूषित प्रकार हाताळण्याची यंत्रणा आपल्या शरीरामध्ये नाही. म्हणून फुप्फुस, त्वचा, मोठं आतडं आणि किडनी यांना दूषित घटक बाहेर काढण्यासाठी आपण मदत करायला हवी. नाहीतर त्यांचं कार्य मंदावेल. परिणामी डोकं दुखणं किंवा चेहऱ्यावर मुरुमं, केसांच्या समस्या, मानसिक आरोग्याच्या समस्या, अपचन, कॅन्सरसारखा गंभीर आजार अवयवांची अकार्यक्षमता, अशी लक्षणं दिसतील. त्यामुळं शरीरात फॅट वाढत जाईल आणि ते कमी करण्यासाठी तुम्हाला भरपूर संघर्ष करावा लागेल.

अशी कल्पना करा. शरीरातील प्रत्येक पेशीच्या भोवती आतील न्युक्लिअसचं किंवा इतर उपभागांचं संरक्षण करण्यासाठी फॅटचं एक संरक्षक कवच असतं. प्रत्येक गोष्ट पेशीपासून सुरुवात होते. डीएनए, जनुकं, केस, त्वचा या सर्वांचा संबंध पेशींशी असतो. म्हणूनच न्युक्लिअस आणि इतर घटकांचं संरक्षण करणं आवश्यक असतं.

पेशींभोवती असलेलं हे फॅटचं पातळ आवरण बाहेरच्या दूषित पदार्थांना आत प्रवेश करू देत नाही. तुम्ही जेवढे दूषित पदार्थ खाल तेवढ्या प्रमाणात पेशींचं रक्षण करण्यासाठी शरीर फॅट साठ्वत असतं. हे काही नॉर्मल नाही; पण शरीरसंरक्षणासाठी आणि जिवंत राहण्यासाठी शरीराची ही संरक्षक यंत्रणा असते; पण ही प्रक्रिया चालूच राहिली तर पेशीपेशींमधला संबंध बिघडतो. कारण त्यांच्याभोवती चुकीच्या फॅटचं आवरण तयार होतं. पेशींपेशींमधला संपर्क बिघडला की, हार्मोनचं असंतुलन होतं. हेच जर तुमच्या शरीरात घडत असेल आणि तुम्ही फॅट कमी करण्यासाठी डाएटिंग करीत असाल, नियंत्रित आहार घेत असाल आणि व्यायामाचा अतिरेक करीत असाल तर शरीरात फॅट वाढत जाईल असं वातावरण तुम्हीच निर्माण करीत असाल तर तुम्हाला हे दूषित पदार्थ सर्वप्रथम बाहेर काढावे लागतील. त्यामुळं वजन कमी होण्यास निश्चितच मदत होईल. फॅट साचत जाणारं वातावरण तयार झालं की, साहजिकच त्याचा नकारात्मक परिणाम तुमच्या मनावर आणि भावनिक आरोग्यावर होतो.

शरीर दोषमुक्त झालं की, ते रिसेट व्हायला लागतं. अर्थातच तुमचं यकृत स्वच्छ होतं, ऊर्जेची पातळी वाढते. फॅटचं ज्वलन वाढायला लागतं. त्यामुळं तुम्हाला बरं वाटायला लागतं. खोलवर श्वास घेतला की, तुमची फुफ्फुसं दोषमुक्त व्हायला लागतात. शरीर आणि मन स्वच्छ होतं आणि तुम्हाला उत्साह वाटायला लागतो. घामामुळं तुम्हाला हलकं आणि स्वच्छ वाटायला लागतं. कारण घामातून काही दूषित घटक आणि धातू बाहेर पडतात. तुमचे केस आणि त्वचा चमकदार दिसू लागते. वजन कमी होतं. डोकेदुखी आणि अर्धशिशी नाहीशी होते. रोगप्रतिकारशक्ती वाढते.

काही औषधांमुळं तुमचं वजन वाढतं, याचा तुम्ही कधी विचार केला आहे का? कारण बऱ्याच औषधांचे दुष्परिणाम जर शरीराला योग्य प्रकारे हाताळता आले नाहीत तर शरीरामध्ये दूषितपणा वाढतो. कॅन्सरग्रस्त रुग्णांमध्ये केमोथेरपीसारख्या उपचारांमुळं झपाट्यानं वजन कमी व्हायला लागतं. कारण केमोमधली सायटोटॉक्झिन्स दूषितपणा तर वाढवतातच, शिवाय आहारातल्या पौष्टिक घटकांचं पचन आणि शोषण यावरही त्याचा विपरीत परिणाम होतो. परिणामी कुपोषण होतं आणि वजन कमी होतं.

अन्नपदार्थांच्या चुकीच्या निवडीमुळं, बैठ्या जीवनशैलीमुळं, चिंता, काळजी, क्रोध, असूया, अपराधीपणाची भावना, मानसिक थकवा या सर्वांचा पेशींच्या आरोग्यावर थेट परिणाम होतो आणि त्याचा सगळ्यांवरच वाईट परिणाम होतो. निरोगी अवस्थेत या टाकाऊ पदार्थांचं निरसन यकृत, किडनी, फुफ्फुस, त्वचा व मोठे आतडे आणि रोगप्रतिकारकशक्ती यंत्रणेद्वारे होत असतं. व्याधियुक्त किंवा असंतुलित शरीरामध्ये मात्र यासाठीचे सगळे मार्ग बंद होतात.

याचं एक उदाहरण म्हणजे पित्ताशयातील खडे. याच त्राचा जगातील कित्येकांना होत असतो. खडे जर वारंवार होत असतील तर पित्ताशयच काढून टाकण्याचा सल्ला रुग्णाला दिला जातो. पित्ताशयात वारंवार खडे होणं याचं कारण चुकीची आहारपद्धती आणि अयोग्य जीवनशैली आहे. यावरचा योग्य उपाय म्हणजे शरीर दोषमुक्त करणे आणि खडे नैसर्गिकपणे बाहेर पडू देणे. खडे बाहेर पडले की, यकृत पुन्हा सुरळीतपणे काम करायला लागतं. कोलेस्टेरॉलची पातळी खालावते. मेदाचं विघटन कार्यक्षमतेनं व्हायला लागतं आणि चयापचयाची गती वाढते. पित्ताशय काढून टाकल्यानंतर रुग्णाला मधुमेहासारख्या आजाराला सामोरे जावे लागते आणि वारंवार अपचनाचा त्रास व्हायला लागतो. पित्ताशयातले खडे मोठे असतील आणि त्यामुळे नलिका बंद झाली असेल किंवा पित्ताशयाला पीळ बसला असेल किंवा सूज आली असेल किंवा संसर्ग झाला असेल तरच पित्ताशय काढावं लागतं.

दीर्घश्वसन आणि प्राणायाम, यासारखी योगासने करावीत. जेणेकरून घामाद्वारे दूषित घटक बाहेर पडतील. तसेच यकृत आणि किडनीची स्वच्छता करणारा फलाहार, भाज्या, सुकामेवा आणि मसाले यांचं सेवन रोज करायला हवं. हे उपाय फार खर्चीक नसतात. या पुस्तकात सर्वांत शेवटी प्रत्येक अवयवातील दूषित घटक बाहेर काढण्यासाठी स्वतंत्रपणे उपाय सांगितले आहेत; पण त्याचा उपयोग करण्याआधी तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. कारण काही व्याधींसाठी हे उपाय कदाचित उपयोगी पडत नाहीत; पण दोषमुक्त होत असताना शरीरातील वाईट घटक बाहेर काढले जातात आणि मग शरीरामध्ये चमत्कारिकरीत्या बदल घडून येतात. ते एखाद्या मुरुमाच्या फोडासारखं असतं. तो बरा होण्यासाठी आधी पिकावा लागतो. म्हणून तुम्हाला कदाचित उलट्या, जुलाब होण्याची शक्यता आहे. छातीतला कफ बाहेर पडण्यासाठी जसं नाक वाहत असतं तसंच आहे हे.

योग्य असेल तेच खाणे

प्रत्येकाने आपापल्या गरजेनुसार आहाराचं सेवन करायला हवं. कमी नाही. मात्र तो आहार योग्य आणि संतुलित असायला हवा. तुमच्या पेशींना पौष्टिक घटक, जीवनसत्त्वे, खनिजे हे शरीरातील शेकडो रासायनिक जैविकं आणि शरीरवैज्ञानिक कार्यासाठी सतत आवश्यक असतात. शरीरामध्ये पौष्टिक घटकांची क्षुल्लक कमतरता निर्माण झाली तरी पेशी ओरड करायला लागतात. खाण्याची लालसा होणे याचा अर्थ पेशी मागणी करतायत असे समजावे; मात्र भूक लागली की, आपण बहुधा चुकीचंच काहीतरी खात असतो.

आहारावर निर्बंध घातले तर शरीरामध्ये महत्त्वाच्या पौष्टिक घटकांचा अभाव निर्माण होतो. म्हणूनच केसांची, त्वचेची चमक नाहीशी होते त्याचबरोबर तुमची ऊर्जा आणि रोगप्रतिकारशक्ती यावरही त्याचा थेट परिणाम होतो; परंतु संतुलित आहार घ्यायला सुरुवात केली की, पुन्हा वजन पूर्ववतं होतं. आहारामध्ये कॅलरीज कमी प्रमाणात घेतल्या तर वजन निश्चित कमी होतं. मात्र लवकर त्याचे आरोग्यावर दुष्परिणाम दिसू लागतात. त्यासाठी आपण योग्य आहार योग्य पद्धतीनं घ्यायला हवा. फॅटचं ज्वलन होण्यासाठी ऊर्जेची गरज असते आणि ती उत्तम दर्जाच्या अन्नातून मिळते. प्रक्रिया केलेले पदार्थ आणि जंक फूडमुळं ऊर्जा झटपट मिळते; परंतु तिचा दर्जा मात्र फारसा चांगला नसतो. फॅटचं ज्वलन होण्यासाठी आणि चयापचयासाठी ती ऊर्जा पुरेशी नसते. जर खरोखरंच तुम्हाला वजन कमी करायचं असेल तर पौष्टिक घटक भरपूर असलेलं अन्न खायला हवं. पेशींना जे हवं ते मिळतंय की नाही, हार्मोन्सचं संतुलन राखलं जातंय की नाही आणि पूर्णक्षमतेनं ते काम करतायत की नाही याची खात्री करून घ्यायला हवी.

मग त्यासाठी नक्की काय खायला हवं?

संतुलित आहारामध्ये फळे, डाळी, शेंगा, दुग्धजन्य पदार्थ आणि मांसाहारी लोकांसाठी मांस, मासे आणि अंडी इत्यादींचा समावेश असायला हवा.

खरंतर तुम्ही ज्या अन्नाचं सेवन करता त्यापैकी निम्मं शिजवलेलं आणि निम्मं न शिजवलेलं असावं. फळे, भाज्या, सुकामेवा आणि मोड आलेली कडधान्ये यांचा समावेश कच्च्या आहारामध्ये होतो.

अपचनाचा त्रास असणाऱ्या लोकांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. अपचन झाल्यास ते अँटॅसिड्स घेतात. त्याने तात्पुरता आराम मिळतो; पण ते मूळ कारणाचा कधीच विचार करीत नाहीत. अँटॅसिड्स जास्त प्रमाणात घेतल्या तर बद्धकोष्ठ, जुलाब, स्नायूंची कमजोरी, स्नायू आखडणे, परावलंबन, संसर्गजन्य रोग, श्वसनाचे विकार, रोगप्रतिकारशक्ती कमी होणे, पचनसंस्थेतली काही एन्झाइम्स कमी होणे किंवा त्यांचं असंतुलन होणं अशी लक्षणं दिसतात. अँटॅसिड्समुळं जठरातील पीएच बदलतो. त्याने रुग्णाला तात्काळ आराम तर मिळतो मात्र पचनक्रिया बिघडते. अन्नाचं व्यवस्थित पचन होण्यासाठी जठरामध्ये आम्ल असणं आवश्यक असतं; पण अल्कलीचं प्रमाण जठरामध्ये वाढल्यानं संतुलन बिघडतं.

पचन करणाऱ्या एन्झाइम्सवर परिणाम होणं हे जास्त महत्त्वाचं असतं. हे एन्झाइम्स पचनासाठी, शोषणासाठी आवश्यक असतात; पण आपल्या आहाराच्या चुकीच्या निवडीमुळं हे एन्झाइम्स कमी पडतात. त्यांची भरपाई करण्यासाठी आहारात कच्च्या पदार्थांचा समावेश करायला हवा. फळे, मोड आलेली कडधान्ये आणि भाज्यांमधून तुम्हाला आवश्यक असलेली एन्झाइम्स मिळतात.

दीर्घकालीन आम्लपित्त म्हणजे ॲसिडिटीचा त्रास असल्यामुळं सतत अँटॅसिड्स घ्यावी लागत असतील तर त्यामुळं वजन कमी होण्यामध्ये अडथळा येतो. अल्कली आणि ॲसिड यांचं योग्य संतुलन पेशींमध्ये असणं आवश्यक असतं. आम्लाधिक्य पेशींना प्राणवायूसुद्धा हवा तसा मिळत नाही. त्यामुळंसुद्धा असंतुलन होतं.

तुमच्या रोजच्या आहारात कच्च्या पदार्थांचा समावेश असेल तर त्यामधून एन्झाइम्स तर मिळतातच शिवाय शरीर दोषमुक्त होण्यासही मदत होते. कारण एन्झाइम्स अन्नाचं विघटन आणि पचन करायला सर्वतोपरी मदत करतात. त्याचबरोबर एन्झाइम्समुळं शरीरात टाकाऊ पदार्थ कमीत कमी तयार होतात आणि आम्लता होत नाही. आपल्या शरीरात एन्झाइम्स इतकी महत्त्वाची आहेत की, स्वादुपिंडाच्या आणि जठराच्या व मोठ्या आतड्याच्या काही कर्करोगांमध्ये ही आवश्यक एन्झाइम्स दिली तर कर्करोग लवकर बरा होण्यास मदत होते. कारण एन्झाइम्सशिवाय अन्नपदार्थांची प्रक्रिया, पचन आणि शोषण होत नाही आणि त्यामुळं रोगप्रतिकारशक्तीवर परिणाम होतो. कारण यामुळंच रोगप्रतिबंध होत असतो आणि रोग बरे होत असतात.

चावून खाणे

अपचन, पोटातील वायू, आम्लता, पोटात वात धरणे ही सगळी लक्षणे चुकीचा आहार घेतल्याची आणि चुकीची जीवनशैली असल्याचं दर्शवतात. या सगळ्या लक्षणांचं मूळ कारण काय आहे हे समजून घेतलं तर ही लक्षणे बरी होऊ शकतात. आपल्या आतड्यांमध्ये चांगले आणि वाईट बॅक्टेरिया असतात. दोन्हींचं प्रमाण अयोग्य असेल तर अन्नाचं एकजीवीकरण योग्य प्रकारे होत नाही आणि म्हणून पोटात वात होतो.

समजा तुम्ही थोडंसं गोड खाल्लं किंवा चॉकलेट, बिस्किटं खाल्ली किंवा जेवणात भात खाल्ला तर त्याचा तुमच्या वजनावर काही परिणाम होणार नाही असं जर मी तुम्हाला सांगितलं तर तुमचा विश्वास बसेल? पण ते खरं आहे. तुम्ही अन्न चावून खाता की नाही एवढाच प्रश्न आहे.

आपल्या जठरामध्ये इतकं आम्ल असतं की, त्यामध्ये दाढी करण्याचं ब्लेडदेखील सहज विरघळू शकतं. आपल्या पचनामध्ये एवढी शक्ती आहे. त्यापुढं आइस्क्रीम चॉकलेट बार किंवा बिस्किटं काहीच नाही. कच्चं मांस, कच्च्या भाज्या पचवण्याचीसुद्धा जठरामध्ये ताकद आहे. (शाकाहारी माणसांमध्ये मांसाहारी लोकांच्या तुलनेत पोटात वात होण्याचं कारणही तेच आहे.

याचं रहस्य आहे चावून खाणे. अन्नाची विशेषतः पिष्टमय आणि स्निग्धपदार्थांची पचनक्रिया तोंडापासून सुरू होते. चावण्यामुळं अन्नाचे सूक्ष्म तुकडे होतात त्यामुळं अन्ननलिकेमधून जठरामध्ये ते सहज खाली जाऊ शकतात; पण घास न चावता तसाच गिळला तर ॲसिडिटी, ढेकर येणे, पोटात वात धरणे आणि अपचन अशी लक्षणे दिसतात. तोंडातला घास लाळेमुळं मऊ होतो त्यामुळं दातानी तो चावायला सोपा जातो. तुम्ही जितका घास चावाल तितकी लाळ तयार होते आणि लाळेमध्ये एक पाचक एन्झाइम असतं जे घासातल्या पिष्टमय पदार्थाचं आणि कर्बोदकाचं पचन करतं.

अन्नाचं पचन तोंडापासून सुरू होत असल्यामुळं चावलेल्या अन्नावर तोंडातल्या एन्झाइमची प्रक्रिया झालेली असते. त्यामुळं ते अन्न जठरात गेल्यावर तिथं त्याचं

एकजीवीकरण आणि पचन व्हायला सोपं जातं. त्यामुळं तुम्हाला खूप हलकंही वाटतं. पोट भरल्यासारखं वाटल्यामुळं बराच वेळ परत भूक लागत नाही आणि पोटात वात धरत नाही व अपचन होत नाही.

अन्न न चावताच मोठे मोठे घास तसेच पोटात ढकलले तर ते पचवायला जठरामध्ये जास्त ॲसिड तयार करावं लागतं आणि त्यामुळंच पोटात गॅस तयार होतो. आपण जे अन्न खातो त्यापैकी बऱ्याचशा अन्नाचं मेदामध्ये किंवा फॅटमध्ये रूपांतर होतं. कारण ज्या पदार्थांचं पचन होत नाही त्याचं पुढे फॅटच्या स्वरूपात किंवा दूषित आणि टाकाऊ घटकात रूपांतर होतं.

म्हणून गोड पदार्थ आनंदाने सेवन करा; पण चावून खा. सावकाश चावा. असं केल्यानं मिठाई जास्त प्रमाणात खाल्ली जात नाही आणि मग अपराधीही वाटत नाही.

ॲसिडिटी

काही जणांना काही वेळापुरता ॲसिडिटीचा त्रास होतो, तर काही जणांना सतत. तुम्हाला आरोग्यामध्ये सुधारणा करायची असेल, रोगप्रतिकारशक्ती वाढवायची असेल आणि वजन कमी करायचं असेल तर सर्वप्रथम तुमची दीर्घकालीन ॲसिडिटी घालवायला हवी.

ॲसिडिटीला छातीत जळजळ होणे, असंही म्हणतात. त्यामुळं पोटात गॅसेस तयार होतात. शरीर आम्लधर्मी असेल तर ते रोगांना आमंत्रण देतं आणि वजन कमी करण्यामध्ये अडथळा आणतं. ॲसिडिटी घालवण्यासाठी गोळ्या घेऊ नका. कारण त्या वारंवार दीर्घकाळ घेतल्या तर हळूहळू त्याचे दुष्परिणाम दिसू लागतात.

ॲसिडिटी आणि छातीत होणारी जळजळ नाहीशी करायची असेल तर जीवनशैलीत बदल करणं हाच त्यावरील एकमेव उपाय आहे. मात्र तुम्ही याकडे दुर्लक्ष केल्यास ॲसिडिटीमुळं कालांतरानं जठरामध्ये अल्सर निर्माण होतो. अल्सरच्या वेदना प्रचंड असतात. त्यावर उपाय म्हणजे खाण्याच्या सवयी आणि जीवनशैली पूर्णपणे बदलणे.

अन्नाचं व्यवस्थित पचन होण्यासाठी जठर ॲसिड तयार करतं. खाल्लेलं अन्न पचण्यासाठी साधारणतः दोन ते तीन तासांचा कालावधी लागतो. मात्र त्यापूर्वी तुमच्या आणखी काही खाण्यात आलं तर आणखी ॲसिड तयार होतं आणि अन्न

जठरातून थेट आतड्यात गेल्यावर रिकाम्या झालेल्या जठराला काहीही काम उरत नाही. जास्तीचं तयार झालेलं ॲसिड जठराच्या अंतःत्वचेलाच जाळायला लागतं. त्यामुळंच ॲसिडिटी होऊन छातीत जळजळ निर्माण होते.

कधीकधी ॲसिड वरच्या दिशेनं म्हणजे अन्ननलिकेमध्ये उसळी घेतं. त्यामुळंसुद्धा छातीत जळजळ निर्माण होते.

यावर उपाय म्हणून दर तीन तासांनी खावे मात्र जेवण टाळू नये, अतिप्रमाणात खाऊ नये. कारण दीर्घकालीन ॲसिडिटी होण्याचं तेच एकमेव कारण आहे.

मसालेदार पदार्थ अणि जंकफूड खाल्ल्यानं जठरातलं ॲसिड त्यांच्या पचनासाठी कमी पडतं. त्यामुळं पोटात गॅस निर्माण होतो. म्हणून अन्नाची निवड विचारपूर्वक करावी. तुमच्या शरीरावर आपण जे खातो त्याचा काय परिणाम होईल याचा विचार करा.

मनावर ताण असेल किंवा काही कारणास्तव तुम्ही चिडला असाल तर त्यामुळेसुद्धा ॲसिडिटी आणि अपचन होतं. कारण कॉर्टिसॉल वाढल्यामुळं त्याचा पचनावर परिणाम होतो. म्हणून शांत, आनंदी, समाधानी असतानाच अन्नाचं सेवन करावं. टीव्हीसमोर बसून खाऊ नये. अपराधीपणाच्या भावनेमुळंसुद्धा कॉर्टिसॉल वाढतं. त्याचा परिणाम पचनावर होतो आणि ते तुमच्या वजनासाठी चांगलं नाही.

अशा स्थितीमध्ये काही सूचनांचे काटेकोरपणे पालन करा.

- मसालेदार पदार्थांचे सेवन टाळा.
- ॲसिडिटी कमी होण्यासाठी थंड दूध प्या.
- छातीत जळजळ होत असल्यास लवंग चघळा.
- जेवणानंतर लिंबूपाणी (पाणी कोमट असावं) प्या.
- आहारामध्ये रोज एक केळं खा. गरज असल्यास दोन खा.
- जेवणामध्ये काकडीची कोशिंबीर किंवा नुसत्या काकडीचा समावेश करा.
- टरबूज खा. मात्र टरबुजाचा रस घेऊ नका.
- साखरमुक्त चुइंगम चघळा. (विमानातही सोयिस्कर आहे.)
- रोज अडीच ते तीन लिटर पाणी प्या किंवा डॉक्टरांच्या सल्ल्याप्रमाणे प्या.
- सूप, सॅलड आणि ग्रिल्समध्ये तुळशीच्या पानांचा वापर करा.

ॲसिडिटी कमी करण्यासाठी सर्वोत्तम उपाय म्हणजे लिंबूपाणी. तसं लिंबू नैसर्गिकपणे ॲसिडिक आहे; पण तोंडातल्या लाळेमध्ये मिसळलं की, ते लगेच अल्कलीधर्मी होतं. अँटॅसिडपेक्षा लिंबूपाणी जास्त परिणामकारक ठरले. मात्र ज्यांना लिंबाची ॲलर्जी असेल त्यांनी लिंबूपाणी पिऊ नये. लिंबू जास्त प्रमाणात घेतलं तर त्याचा दातांच्या एनॅमलवर परिणाम होतो. म्हणून लिंबूपाणी पिताना स्ट्रॉचा वापर करा. एक काकडी किंवा एक गाजरदेखील ॲसिडिटी घालवण्यास पुरेसं आहे.

ॲसिडिटी घालवण्यासाठी आणखी काही सूचना लक्षात ठेवा–

- ❖ दोन जेवणामध्ये तीन ते पाच तासांपेक्षा जास्त अंतर नसावे.
- ❖ सावकाश जेवावं. जेवताना प्रत्येक घास चावून खावा. प्रमाणाबाहेर जेवू नये.
- ❖ अपराधी मनानं खाऊ नये. आनंदानं, प्रेमानं खावं. जेवणामध्ये तुमच्या आवडीचे पदार्थं नसल्यास तेदेखील आवडीने खावे.
- ❖ कॉफी, अल्कोहोल आणि मसालेदार पदार्थ जास्त प्रमाणात सेवन करू नये.
- ❖ बहुतेक अँटिबायोटिक्समुळं ॲसिडिटी होते. म्हणून अँटिबायोटिक्ससोबत प्रोबायो टिक्स, ब जीवनसत्त्वे घ्यावे. कारण अँटिबायोटिक्समुळं आतड्यातील चांगले बॅक्टेरियासुद्धा नष्ट होतात.
- ❖ जेवणामध्ये कच्च्या पदार्थांचा समावेश असावा.
- ❖ जेवणाच्या अर्धातास आधी पाणी प्यावं. मात्र जेवणानंतर अर्धातास पाणी पिऊ नये. कारण अँटॅसिड्स जास्त प्रमाणात आणि वारंवार घेतल्यास तुमचं शरीर ॲसिडिक होतं.
- ❖ रात्रीचं जेवण आणि झोप यामध्ये पुरेसं अंतर असावं. नाहीतर अन्नपचनामध्ये अडथळा निर्माण होतो.

प्रथिने

वजन कमी करण्यासाठी आणि सडपातळ दिसण्यासाठी बरेचजण गरजेपेक्षा जास्त प्रथिने असलेल्या पदार्थांचं सेवन करतात. अन्न खाल्ल्यानंतर त्यातल्या प्रथिनांचं विघटन होऊन त्याचं रूपांतर अमायनो ॲसिडमध्ये होतं. या अमायनो ॲसिडमुळंच

शरीराची वाढ होत असते. स्नायू तयार होतात. पेशींची झीज भरून निघते, शिवाय ऊर्जादेखील मिळते; परंतु प्रथिने तीही अयोग्य प्रथिने जास्त प्रमाणात सेवन केली तर त्याचं विघटन आवश्यक अशा अमायनो ॲसिडमध्ये होत नाही. म्हणून त्याचा काही फायदाही होत नाही. पचनक्रियेत जर काही अडथळा निर्माण होत असेल तर प्रथिनांचं अयोग्य आणि अपूर्ण पचन होतं त्यामुळंच पोटात वात धरणे, गॅसेस आणि ॲसिडिटी यासारख्या समस्या उद्‌भवतात.

अंडं हे पूर्णपणे प्रथिनयुक्त आहे आणि लोक पांढरा बलक आणि पिवळा बलक वेगळा करतात हेच मला समजत नाही. शाकाहारी लोकांसाठी हातसडीचा तांदूळ आणि राजमा किंवा कोणतीही डाळ दोन्ही मिळून परिपूर्ण प्रथिनयुक्त आहार ठरत असतो. तुम्हाला संख्येने जास्त नसले तरी गुणानं जास्त प्रमाणात प्रथिनं डाळी, कडधान्य आणि फळांपासून मिळतात. तुम्ही व्यावसायिक खेळाडू नसाल तर चांगल्या दर्जाची प्रथिनं मिळवण्याचा तसेच पचनसंस्था चांगली ठेवण्याचा प्रयत्न करा. म्हणजे मग प्रथिनं कमी असली तरी ती जास्तच आहेत असं लक्षात येईल.

प्रथिनंयुक्त पदार्थांचं जास्त प्रमाणात सेवन केल्यास ते शरीरामध्ये ॲसिडिक निर्माण करतात. शिवाय किडनीला ते बाहेर टाकण्यासाठी जास्त काम करावं लागतं. तुम्हाला वजन कमी करायचं असेल तर शरीराच्या वजनाच्या दर किलोग्रॅमला रोज ०.८ ते १ ग्रॅम प्रथिनयुक्त पदार्थ खावी लागतात. तुम्ही खेळाडू असाल तर तुमच्या आहारामध्ये प्रथिनांचं प्रमाण यापेक्षा आणखी जास्त असावं लागतं आणि त्यांचे एकूणच पौष्टिक घटक जास्त असावे लागतात. शरीराचा बांधा आणि सडपातळ स्नायूचा पोत ह्युमन ग्रोथ हार्मोन्स आणि टेस्टोस्टेरॉनवर अवलंबून असतात, प्रथिनांच्या प्रमाणावर नाही. तुमचं एच जी एच आणि टेस्टोस्टेरॉन यांना चालना दिली नाही तर कितीही प्रमाणात प्रथिनयुक्त पदार्थ खाल्ली तरी त्याचा काही उपयोग होत नाही. तुम्हाला स्नायू जर सडपातळ करायचे असतील आणि वजन कमी करायचं असेल तर प्रथिनयुक्त पदार्थ जास्त प्रमाणात खाण्याऐवजी योग्य त्या हार्मोन्सना चालना द्या. यामुळे कदाचित गरजेप्रमाणं यानं वजन वाढूही शकतं.

माझ्या नैसर्गिक प्रथिनयुक्त पेयामध्ये सत्तू असतं. म्हणजे हरभरा डाळीचं पीठ. ते अतिशय विलक्षण असं मिश्रण आहे. पचायला आणि शोषण व्हायला ही ते

अतिशय हलकं आहे. चौथ्या स्टेजच्या कॅन्सरग्रस्त रुग्णांनासुद्धा ते उपयुक्त आहे. काही वर्षांपूर्वी कोलकात्याच्या यंग प्रेसिडेंट ऑर्गनायझेशनच्या एका समारंभानंतर मी या सत्तुपेयाचा माझ्या आहारात वापर करायला सुरुवात केली. तिथे एका व्यक्तीने या सत्तुपेयाविषयी सांगितलं. ज्याचा आहारात प्रामुख्याने रोज वापर केल्यानं शरीर निरोगी राहतं आणि उन्हाळ्यातसुद्धा ऊर्जा कमी होत नाही.

दुसऱ्या दिवशीसुद्धा एका जोडप्यानं याच सत्तूच्या पेयाबद्दल असंच सांगितलं आणि ते मला प्यायलासुद्धा दिलं. त्यात धनेपूड आणि सैंधवमीठ टाकलेलं होतं.

भारताच्या उत्तर प्रदेशामध्ये हे पेय अनेक व्याधींवर उपाय म्हणून घेतलं जातं. शिवाय ते एक पौष्टिक पेय म्हणूनही घेतलं जातं. त्यांचं ते मुख्य पेय आहे. मी तर तिथून या सत्तूची अनेक पाकिटेच घेऊन आले; कारण मला या पेयाचं संश्लेषण, विश्लेषण आणि संशोधन करायचं होतं. त्याचे गुण कितपत खरे आहेत आणि त्याचे आहारमूल्य किती आहे हे बघायचं होतं. आधी मी वापरून बघितल्यावर मगच त्याच्याविषयी सगळ्यांना सांगायचं होतं.

सत्तू हे व्हे प्रोटीन शेकच्या बरोबरीचं आहे. ते भाजलेल्या चणाडाळीच्या पिठाचं असतं. शाकाहारी लोक ते प्रथिनं म्हणून आणि सहज शोषण होतं म्हणून रोज घेतात.

६० ग्रॅम (चार मोठे चमचे) भाजलेल्या चण्याच्या पिठापासून १९.७ ग्रॅम उच्च दर्जाची प्रथिनं मिळतात. शिवाय त्यात कॅल्शिअम आणि मॅग्नेशिअम असतं. (हे एक चांगलं मिश्रण आहे. कारण मॅग्नेशिअममुळं कॅल्शिअमच्या शोषणाला मदत होते.) हे हाडांसाठी खूप चांगलं असतं. हाडांच्या ठिसूळपणावर प्रतिबंध आणि उपचार दोन्हीसाठी हे उपयुक्त आहे. सत्तूमध्ये लोहाचं प्रमाण हे सर्वाधिक असतं. इतर टॉनिकमध्ये जे लोह असतं त्याचा यकृतावर वाईट परिणाम होतो आणि शिवाय त्यानं बद्धकोष्ठताही होते. सत्तूमुळं तसं होत नाही. सत्तूमध्ये तंतुमय पदार्थ जास्त प्रमाणात असल्यामुळं जठर आणि मोठं आतडं स्वच्छ करतं, बद्धकोष्ठता दूर करतं आणि कमी झालेल्या ऊर्जेची पातळी वाढवतं. सत्तू हे लैंगिक आरोग्यासाठीसुद्धा उपयुक्त आहे.

तुम्हाला अशी शंका वाटत असेल की, सत्तू म्हणजे हरभऱ्याच्या डाळीच्या पिठाचं असल्यामुळं ते खाल्ल्यानं गॅसेसचा त्रास होईल; पण उलट ते गॅसेस कमी करतं.

अंथरुणावर पडून असलेल्या किंवा शस्त्रक्रियेनंतर किंवा मोठ्या आजारपणानंतर विश्रांती घेणाऱ्या रुग्णांसाठी शक्तीवाढीसाठी आणि स्नायूंमध्ये ताकद लवकर येण्यासाठी सत्तू अत्यंत उपयुक्त आहे.

मी रोज चार चमचे सत्तू पाण्यासोबत किंवा ताकासोबत घेतो. कधीकधी त्यात मिरे आणि जिरेपूड किंवा धनेपूड टाकतो. अशा रीतीने २० ग्रॅम प्रथिनं असलेलं पेय मी आहारात रोज घेतो. असा एक ग्लास सकाळी आणि एक ग्लास व्यायामानंतर आणि कधीकधी संध्याकाळी घेतो.

त्यानं मला अतिशय हलकं वाटतं. जास्त टोन्ड वाटतं. पोटात वात धरत नाही. (काही व्हे प्रोटिननं पोटात वात धरतो). आणि मुख्य म्हणजे माझ्या ग्लासमध्ये नेमकं काय आहे हे मला माहीत असतं. प्रोटिनच्या डब्यावर जी यादी दिलेली असते ती त्यात नक्की असते, किती हे आपल्याला माहीत नसतं. कोलकात्यामध्ये सत्तूमध्ये गोडीसाठी गूळ घालतात. उन्हाळ्यात थंडपणासाठी हे एक उत्तम पेय आहे; पण सत्तू चांगलं एकजीव करून मगच प्यायला हवं. नीट हलवलं नाही तर गाठी राहतात.

आणि सर्वांत चांगली गोष्ट अशी की ते अतिशय स्वस्त आहे. १०० ग्रॅमला फक्त वीस रुपये खर्च येतो.

काही ठिकाणी हरभऱ्याच्या डाळीऐवजी इतर डाळी वापरूनही सत्तू बनवतात. तेही तितकंच चांगलं असतं.

फॅट

फॅटमुळं तुम्ही फॅट होत नाही. चांगलं फॅट म्हणजे चांगले स्निग्धपदार्थ असतील तर उलट ते फॅट कमी करायला मदत करतं. ते हार्मोन्सची निर्मिती आणि त्यांचं संतुलन ठेवायला मदत करतं. अयोग्य स्निग्धपदार्थ पेशींसाठी योग्य नसतात. स्निग्धपदार्थ, पिष्टमय पदार्थ आणि प्रथिनं जास्त प्रमाणात घेतले तर वजन वाढतं.

काही फॅट आवश्यक असतात. आपल्या शरीराचा फार मोठा भाग (पाण्याचा अपवाद सोडला तर) फॅटचाच बनलेला असतो. मेंदूमध्ये तर ६० टक्के भाग फॅटचाच असतो. आपल्या शरीरातल्या प्रत्येक पेशीभोवती फॅटचं आवरण असतं. चुकीच्या आहार पद्धतीमुळं पेशी आणि हार्मोन्स यांच्यामधला संपर्क बिघडतो.

त्यामुळं पेशींना आवश्यक ते पौष्टिक घटक मिळत नाहीत. त्यामुळं सतत भूक लागते आणि शरीरात फॅट साठवण्याचं प्रमाण वाढतं.

आवश्यक फॅट तयार करता येत नाहीत. हार्मोन्स आणि पेशींच्या संपर्कासाठी जे पेशीभोवती फॅटचं पातळ आवरण असतं ते कारच्या इंजिनमधल्या ऑइलसारखं असतं. शरीराची यंत्रणा नीट असेल तर हार्मोन्स फॅट कमी करतात. रक्तामधली ग्लुकोजची पातळी स्थिर असते. तुम्ही कायम भुकेले किंवा कायम गळून गेल्यासारखे नसता. सतत जंक फूड खाण्याची इच्छा होत नाही. तुमच्यामध्ये ऊर्जा जास्त असते आणि मनही चांगलं साकारलेलं असतं.

सुक्या मेव्यामध्ये (खारवलेले नको) आणि शुद्ध तुपामध्ये सगळे आवश्यक फॅट असतात. माझं आवडतं फॅट आहे नारळाचं तेल. त्यानं रोगप्रतिकारशक्ती तर वाढतेच शिवाय पोटावरची चरबीही कमी होते.

मुख्य अन्नाकडे वळा

तुमच्या शरीराची वाढ होत असताना तुमचं मुख्य अन्न कोणतं होतं? तुमच्या आई-वडिलांचं मुख्य अन्न कोणतं होतं? ज्यानं तुम्हाला थकल्यासारखं वाटत नाही किंवा ज्यानं वजन वाढत नाही तो तुमचा योग्य आहार आहे असं समजावं. बाहेरचं किंवा जंक फूड खाण्याचं प्रमाण वाढलं किंवा तुम्हाला व्यायाम करायला वेळ मिळत नसेल किंवा झोप कमी मिळत असेल तर या सगळ्याचा तुमच्या आरोग्यावर आणि वजनावर विपरीत परिणाम होतो आणि लहानपणी बहुतेक सगळ्यांचीच आई जरा जास्तच खायला घालते आणि भारतात तर मिठाई खाण्याचं प्रमाण जरा जास्तच आहे.

भारतामध्ये जे आपलं मुख्य अन्न आहे ते आधीच्या लोकांनी विचार करूनच ठरवलं असेल. शेतात पिकलेल्या ताज्या अन्नापासून ते मसाल्यांच्या मिश्रणापर्यंत सगळ्या गोष्टीमागं एक वैज्ञानिक दृष्टिकोन आहे. काळानुसार खाण्याच्या सवयीसुद्धा बदलल्या आहेत. गुळाच्या बदली आपण रिफाइंड साखर खायला सुरुवात केली आहे. सुकामेवा, घाण्याचं नारळाचं शेंगदाणा आणि मोहरीचं व तिळाच्या शुद्ध तेलाऐवजी अत्यंत हानिकारक असं रिफाइंड तेल आपण वापरतो. काहीजण तेलाची

निवड चुकीची करतात. बदाम तेल तळण्यासाठी वापरतात; पण त्याचा स्मोकिंग पॉइंट कमी असतो. भारतामध्ये स्मोकिंग पॉइंट जास्त असलेली तेले अतिशय घातक असतात. शिवाय त्यामुळं शरीरात फ्री रॅडिकल्स जास्त तयार होतात.

तांदूळ, गहू, मसाले आणि डाळी यांच्याऐवजी जन्मापासून कधीच न खाल्लेल्या गोष्टी खात आहोत. भूमध्य सामुद्रिक आहार त्यांच्यासाठी योग्य आहे; पण तांदूळ, डाळी, ज्वारी, बाजरी, बीन्स आणि ताजं मास, मासे, मसाले, चटण्या, लोणी, मध, गूळ, दोसा, इडलीसारखे आंबवलेले पदार्थ, कांजी, पाचक असा जलजिरा, पौष्टिक घटक भरपूर असलेला रस्सा, शुद्ध तेले, सुकामेवा, ताजी फळं आणि सुकी फळं हे पदार्थ भारतीयांसाठी योग्य आहेत आणि हे सगळं भारतामध्ये सहज उपलब्ध आहे. भारतातल्या कोणत्याही प्रदेशातला आहार हा विचारपूर्वकच ठरवलेला आहे. गोड पदार्थ, तुपात बनवलेली मिठाई, तेलात तळलेले खारे पदार्थ, भारतामध्ये मुबलक प्रमाणात आहेत. तुमची जीवनशैली चांगली असेल तर या पदार्थांनी तुम्हाला कोणताही त्रास होणार नाही. त्रास तेव्हाच होतो जेव्हा आपण कुठल्याही पदार्थांचं प्रमाणाबाहेर सेवन करतो.

पुन्हा मुख्य आहाराकडे वळणं हे किती जोमदार आणि प्रभावी जीवनशैलीयुक्त होऊ शकतं हे तुम्हाला या पुस्तकाच्या शेवटच्या भागामध्ये वाचायला मिळेल.

मसाले

बहुतेक सगळेच मसाले हे औषधी गुणधर्माचे आणि चयापचयाची गती वाढवणारे आहेत. पचनाला मदत करण्यापासून ते व्याधींशी लढण्यापर्यंत, सगळी कामं करतात. मसाले जिवाणुरोधक, निर्जंतुक आणि फंगलविरोधी असून पोटातला वात आणि ॲसिडिटी नाहीशी करतात. हळद, मिरे, जिरे, ओवा, मिरचीपूड या सगळ्याच मसाल्याच्या पदार्थांत आरोग्यवर्धक गुण आहेत. शिवाय ते अप्रत्यक्षपणे वजन कमी करायला आणि आरोग्य वाढवायला मदत करतात.

संतुलित आहार आपण कसा खातो यालासुद्धा महत्त्व आहे. अन्न कितीही पौष्टिक असलं तरी ते जास्त प्रमाणात खाल्लं तर ते शरीरात असंतुलन निर्माण करतं आणि वजन वाढवतं. नुसतं सॅलड जरी जास्त प्रमाणात खाल्लं तर वजनाची समस्या निर्माण होते. मसाल्याच्या बाबतीतसुद्धा असंच आहे. ते जास्त खाल्ल्यानं

वजन कमी होत नाही. शरीराला जेवढी गरज आहे तेवढंच घेतं. जे जास्तीचं असेल ते फॅटच्या स्वरूपात शरीर साठवून ठेवतं. मग पचनाचा त्रास व्हायला लागतो आणि हार्मोन्समध्ये असंतुलन होतं. जास्तीच्या आहारामुळं पचनसंस्थेवर ताण पडतो आणि ऊर्जाही जास्त खर्च होते. तीच ऊर्जा खरं म्हणजे शरीरातल्या इतर कामासाठी गरजेची असते. सध्याची जीवनशैली, खाण्याच्या सवयी आणि आहाराची निवड याच्यामुळं शरीराच्या एकूण ऊर्जेपैकी ७५ टक्के ऊर्जा पचनासाठीच खर्च होते असं निदर्शनास आलं आहे आणि उरलेली २५ टक्के ऊर्जा शरीरातील एकूण एक कामासाठी पुरेशी नसते. शिवाय मानसिक ताण आणि नकारात्मक भावना यामुळंसुद्धा ऊर्जा नष्ट होत असते आणि याच कारणामुळं बरेचजण कायम थकलेले असतात आणि आहारामुळं ऊर्जा मिळेल असा समजही ते करून घेतात.

ऊर्जा म्हणजेच सगळं काही असतं. अन्न, पाणी आणि आपले विचारसुद्धा ही ऊर्जा व्यवस्थित वापरण्याचं नियोजन करायला हवं. हीच ऊर्जा फॅटचं ज्वलन करण्यासाठी, रोगांना प्रतिबंध करण्यासाठी आणि रोग बरे करण्यासाठी वापरली जाते. मग डाएटिंग केल्यावर मिळालेल्या कमी ऊर्जेनं ही कामं कशी होणार आहेत? उलट या डाएटिंगमुळं जो ताण येतो त्यानंसुद्धा ऊर्जा नष्ट होत असते आणि अपेक्षित परिणाम मिळाला नाही की हताशपणा येतो.

तुमच्या आतड्यातील जिवाणू आणि वजन कमी होणं

दीर्घकालीन आजार, वजन कमी करण्याची अक्षमता आणि आतड्यातील जिवाणू यांचा खूप जवळचा संबंध आहे असं अनेकवेळा केलेल्या संशोधनानं आढळून आलंय. आतड्याचं आरोग्य आणि पोटात वात धरणे, इरिटेबल बॉवेल सिन्ड्रोम, लीकी गट सिन्ड्रोम, ऑटिझम, मधुमेह, ऑटोइम्युन डिसऑर्डर्स, कॅन्सर, फायब्रोमायलजिआ, डिप्रेशन, दमा, इसब, हृदयरक्तवाहिन्यांच्या व्याधी, डोकेदुखी आणि अर्धशिशी, त्वचाविकार, केस गळणे आणि ॲलर्जी यांचा जवळचा संबंध आहे.

७५ ते ८५ टक्के रोगप्रतिकारशक्तीची सुरुवात तुमच्या आतड्यांपासून होते. डिटॉक्सिफिकेशन (दोषमुक्तता), इन्फ्लेमेशन (दाह, सूज) आणि संज्ञावाहिनींचं कार्यसुद्धा यावरच अवलंबून असतं. पेशंटच्या आतड्यांचं आरोग्य आधी सांभाळलं

तर ते लवकरात लवकर बरे होताना बघून मला नेहमीच आश्चर्य वाटत आलं आहे. त्यांच्या मेडिकल रिपोर्टमध्ये ते दिसतंच; पण त्यांना स्वतःलासुद्धा बरं वाटत असतं.

आतडी, जठर आणि मेंदू यांचा परस्पर संपर्क याचाही अंतर्भाव आतड्यांच्या आरोग्यामध्ये होतो. केसांची तसेच त्वचेची समस्या वजन कमी न होणे, पोटात वात धरणे, ॲसिडिटी, अपचन, मधुमेह, हृदयरक्तवाहिन्यांच्या व्याधी, अल्झायमर, कॅन्सर इत्यादी यांचा संबंध आतड्यांच्या आरोग्याशी आहे असा विचार आपण कधीच करत नाही आणि याचं उत्तर खूप व्यायाम करण्यात किंवा आहारनिर्बंधनात नाही. हेही लक्षात घ्या.

आतड्याच्या आरोग्याशी ज्या गोष्टीचा संबंध असतो त्याचा मेंदूशीसुद्धा असतो. तुम्ही दिवसभरात काय काय खाता याचा जरा विचार करा. हे अन्न जठरातून आणि आतड्यांतून जात असतं. आतड्यांची अंतःत्वचा मासे पकडणाऱ्या जाळ्यासारखी सच्छिद्र असते. तुम्ही खाल्लेल्या अन्नाचं पचन आणि शोषण झाल्यावर ते या छिद्रांतून रक्तामध्ये शोषलं जातं. या अन्नामध्ये पौष्टिक घटक आणि ऑक्सिजन असतो जो शरीरातील प्रत्येक पेशीला पुरवला जातो. चुकीचा आहार घेतला किंवा खूप घाईघाईनं जेवलात तर त्याचं पचन नीट होत नाही. हे न पचलेल्या अन्नाचे जाड कण आतड्यांच्या छिद्रांमध्ये जाऊन बसतात. परिणामतः ती छिद्रे मोठी होतात आणि मग प्रथिनांचे रेणू व दूषित घटक रक्तामध्ये मिसळतात. ही छिद्रे मोठी होण्याची इतरही अनेक कारणे आहेत. उदा. इन्फ्लेमेशन, संततिप्रतिबंधक गोळ्या, नॉन स्टीरॉइडिअल ॲंटी- इन्फ्लेमेटरी औषधं (ॲंटॅसिड्स आणि वेदनाशामक औषधं), कॅफिनचं जास्त प्रमाण, प्रक्रिया केलेल्या साखरेचे पदार्थ आणि दूषित घटक इत्यादी. या रक्तामधल्या घटकांवर तुमची रोगप्रतिकारशक्ती प्रणाली हल्ला करते. कालांतराने त्याचं रूपांतर हशिमोटोसारख्या ऑटोइम्युन व्याधीमध्ये, टाइप वन मधुमेहामध्ये, इन्फ्लेमेशन, ऱ्हुमॅटॉइड अर्थायटिस आणि लीकी गट सिन्ड्रोम या व्याधींमध्ये होतं.

तुमच्या आतड्यांमध्ये वेगवेगळ्या प्रकारचे मायक्रोब्स आणि बॅक्टेरिया शंभर ट्रिलियनच्या संख्येने असतात. यापैकी काही चांगले असतात तर काही वाईट. या दोन्ही बॅक्टेरियांचं प्रमाण योग्य असावं लागतं. कारण आपण जे अन्न ग्रहण करतो, त्यातल्या पौष्टिक घटकांचं एकजीवीकरण करण्यासाठी त्यांची खूप मदत

होते. अतिरिक्त कॅफीन, प्रक्रिया केलेले पदार्थ, साखर, खूप घाईघाईनं जेवणे, ताण, अतिरिक्त कोलेस्टेरॉल, अँटिबायोटिक्स, वेदनाशामक गोळ्या, अँटॅसिडस, संतती प्रतिबंधक गोळ्या इत्यादींमुळं चांगल्या बॅक्टेरियांची संख्या कमी होते. तुमच्या आतड्यात वाईट बॅक्टरियांची संख्या जास्त असेल तर हळूहळू तुमच्या जिभेवर पांढरा थर साचत जातो, ज्यामुळं आतड्यांमध्ये कँडिडा किंवा यीस्टचं इन्फेक्शनसुद्धा होऊ शकतं. त्यामुळं वजन कमी करण्यासाठी तुम्हाला जास्तच प्रयत्न करावे लागतात. मात्र अशी स्थिती उद्‌भवल्यानंतर त्यामागील कारणे जाणून न घेता तुम्ही थेट तुमचे आहारतज्ज्ञ आणि डॉक्टर बदलता, गोळ्याही बदलता, स्पामध्ये जाता; पण त्याऐवजी आतड्यांचं आरोग्य राखणं जास्त महत्त्वाचं आहे.

आतड्यांच्या आरोग्याचा तुमच्या मनावरही थेट परिणाम होत असतो. डिप्रेशनचा रुग्ण असेल तर डॉक्टर त्याला अँटिडिप्रेसंट औषधं देतात. त्यामुळं आतड्यातला सिरोटोनिनचा स्राव जास्त होतो. याच सिरोटोनिनला आनंदी हार्मोन असंही म्हणतात; पण अँटिडिप्रेसंटचा परिणाम तात्पुरता असतो. कारण सिरोटोनिन आतड्यांमध्येच तयार होत असतं. तुमच्या आतड्यातच समस्या असेल तर सिरोटोनिन योग्य प्रमाणात तयार होणार नाही. म्हणून डिप्रेशनमध्ये गेलेल्या रुग्णाला अँटिडिप्रेसंट गोळ्या घ्याव्या लागतात. मात्र त्यापेक्षा त्यानं आतड्याच्या आरोग्यावर लक्ष केंद्रित करायला हवं.

कॅन्सरग्रस्त रुग्णावर उपचार करताना सर्वप्रथम मी त्यांच्या आतड्यांच्या आरोग्यावर विशेष लक्ष देतो. कारण ते उपचाराचं मूळ असतं. मी काही औषधोपचाराच्या विरुद्ध नाही; पण ते एखाद्या चॉकलेटसारखं दिलं जातंय याच्या मी विरुद्ध आहे. आज अनेक कॅन्सरग्रस्त रुग्णांना प्रभावी अँटिबायोटिक्स दिले जातात. मात्र त्यासोबत प्रोबायोटिक्स किंवा बी जीवनसत्त्व दिले जात नाहीत. कारण हे दोन्ही घटक अँटिबायोटिक्समुळेच कमी होतात व त्यामुळं चांगल्या आणि वाईट बॅक्टेरियाचं प्रमाण बिघडतं. म्हणूनच औषधोपचारानंतर स्नायूंमध्ये पेटके येणे, पोट जड वाटणे आणि पोटात वात धरणे अशी लक्षणे दिसतात.

परंतु व्याधींवर उपचार करण्यासाठी औषधं तर घ्यावीच लागतात; पण त्यांचाही योग्य तऱ्हेने निचरा करावा लागतो. मग ते केमो असेल, रेडिएशन असेल किंवा अँटिबायोटिक्स असेल.

मग आतड्यांचं आरोग्य नीट कसं ठेवायचं? आपलं शरीर गुंतागुंतीचं असलं तरी ते निसर्ग नियमानुसारच चालत असतं. त्यासाठीची पहिली पायरी म्हणजे शरीरातील दूषित घटक बाहेर काढणे, मात्र बऱ्याचशा गोष्टींवर आपलं नियंत्रण नसतं. ते म्हणजे आपण श्वास घेतो ती हवा, प्रदूषण आणि अन्नातली भेसळ. म्हणूनच आपल्याला शरीर सतत दोषमुक्त करावं लागतं. माझे फेसबुक आणि व्हिडिओ तुम्ही बघत असाल तर डिटॉक्सिफिकेशनचं महत्त्व किती आहे याची तुम्हाला कल्पना असेलच. स्वच्छ अन्न, नियमित डिटॉक्स, लंघन, दुपारच्या जेवणाआधी फक्त फळे खाणे, घाम आणणारे व्यायाम आणि योगासने करणे आणि योग्य प्रमाणात पाणी पिणे इ. गोष्टींमुळं शरीरातील दूषित घटक कमी होत असतात.

दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आहारामध्ये प्रोबायोटिक्सचा वापर करणे. त्यासाठी आंबवलेले पदार्थ तसेच उच्च दर्जाचे सप्लिमेंट्स आणि दही खायला हवं. तिसरी महत्त्वाची गोष्ट आहारामध्ये कच्च्या म्हणजे न शिजवलेल्या पदार्थांचा समावेश असायला हवा. त्यापासून आपल्याला पाचक एन्झाइम्स आणि चांगले बॅक्टेरिया मिळतात. याशिवाय आरोग्यासाठी काही पदार्थ टाळणंसुद्धा आवश्यक असतं. पांढरी साखर तुमच्यासाठी विषासमान असते हे लक्षात घ्या. या साखरेवर प्रक्रिया कशी करायची हे शरीराला माहीत नसते. साखरेमुळं आतड्यातील चांगले बॅक्टेरिया नष्ट होतात. तुम्ही कॅफीनयुक्त चहा आणि कॉफी घेत असाल तर सर्वप्रथम ते बंद करा किंवा मग त्यासोबत भरपूर पाणी प्या. त्यामुळे लघवी जास्त प्रमाणात होते. तसेच अँटिबायोटिक्स ते बंद करा. घेताना विशेष खबरदारी बाळगा. कारण गरज नसताना घेतल्यास जे नुकसान होतं ते कधीही भरून निघणारं नसतं.

मानसिक ताण–तणावाचासुद्धा आतड्यांच्या आरोग्यावर परिणाम होतो. तुम्ही घाबरलात की पोटात ढवळाढवळ होते. त्याचं कारण तुमचं आतडं मेंदूशी थेट संपर्क साधत असतं. असं म्हणतात की, तुमचे आतडे हा दुसरा मेंदू असतो. त्याला 'एंटेरिक नर्व्हस सिस्टीम' असंदेखील म्हणतात. सतत काही ना काही खात राहणे याचा अर्थ आतडं चुकीच्या भाषेत मेंदूला संदेश पाठवत असतं.

इन्फ्लेमेशनचा वजन कमी करण्याच्या प्रयत्नांवर परिणाम होतो

कोणतीही दुखापत किंवा जिवाणू – विषाणूंचा संसर्ग झाला की, शरीराची नैसर्गिक प्रतिक्रिया इन्फ्लेमेशनच्या स्वरूपात असते. ती संरक्षण प्रणालीची सुरुवात बटण दाबल्यासारखी असते. इन्फ्लेमेशन जर सहजगत्या कमी झालं नाही तर मात्र ते त्रासदायक ठरतं.

आता इन्फ्लेमेशन म्हणजे काय हे आपण बघू. समजा तुम्ही चुकून खाली पडलात आणि तुमच्या गुडघ्याला मार लागला, तर ती जागा सुजते; कारण जखम भरून काढण्यासाठी रक्तवाहिन्या रुंद होतात आणि रक्तपुरवठा त्या भागालाच जास्त होतो. रक्तस्राव जास्त होऊ नये म्हणून तिथलं रक्त गोठतं. जिवाणूंशी लढण्यासाठी रोगप्रतिकारशक्ती प्रणाली सज्ज होऊन पांढऱ्या पेशींची संख्या वाढवते. त्याचवेळी जखमेच्या भोवतालच्या पेशी जखम लवकर भरून काढण्यासाठी विभाजन सुरू करून संख्या वाढवायला सुरुवात करतात. या सगळ्या प्रक्रियेला इन्फ्लेमेशन असं म्हणतात. उन्हानं त्वचा भाजून लाल होणं हेसुद्धा त्वचेचं संरक्षण करण्यासाठी तयारी असते तिलासुद्धा इन्फ्लेमेशन असं म्हणतात. हे आपल्या संरक्षणासाठीच असतं; पण ही स्थिती पूर्वपदावर नाही आली तर मात्र समस्या निर्माण होते. त्याला क्रॉनिक इन्फ्लेमेशन असं म्हणतात. हार्टअटॅक, पक्षाघात, हृदयाची गती मंदावणे म्हणजे कार्डिॲक अरेस्ट आणि कॅन्सर या सर्वांचं कारण क्रॉनिक इन्फ्लेमेशन हेच असतं. वजन कमी न होण्याचं कारणसुद्धा हे क्रॉनिक इन्फ्लेमेशन असू शकतं. मानसिक ताणतणावामुळंसुद्धा क्रॉनिक इन्फ्लेमेशन होऊ शकतं. कारण मानसिक विकारामध्ये पांढऱ्या पेशींची संख्या वाढत नाही; पण रिॲक्टिव्ह प्रोटिन नावाचं प्रोटिन रक्तामध्ये वाढतं जे इन्फ्लेमेशनचं कारण असू शकतं.

हृदयाला रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्या असतात. त्या जर कोलेस्टेरॉल वाढल्यामुळं किंवा किटण साचल्यामुळं बंद झाल्या तर कार्डिॲक अरेस्ट होतो; पण इन्फ्लेमेशन हेच हृदयविकाराचं मुख्य कारण असतं. हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांच्या आतल्या भागात एन्डोथेलिअल पेशी असतात. साखर आणि मीठ जास्त प्रमाणात सेवन केल्यानं, अयोग्य जीवनशैली, प्रमाणाबाहेर खाणं किंवा औषधं घेणं यामुळं एन्डोथेलिअल पेशींचं इन्फ्लेमेशन होतं आणि त्या नादुरुस्त होतात. इन्फ्लेमेशन

रोगप्रतिकारशक्ती प्रणालीला संदेश पाठविण्याचं काम करतं. मात्र इन्फ्लेमेशन क्रॉनिक असेल तर हृदयविकाराचा धोका संभवतो.

इरिटेबल बॉवेल सिन्ड्रोम, कोलायटिस, अपचन, पोटात वात धरणे, गॅसेस होणे आणि रक्ताचं अयोग्य पचन होण्याचं कारणसुद्धा इन्फ्लेमेशन हेच आहे. इरिटेबल बॉवेल सिन्ड्रोम हा मुख्यतः ताणतणाव आणि अन्नाच्या अयोग्य पचनामुळे होतो. मात्र त्यावर मात करणं अगदी सोपं असतं, कारण ते आपल्या जीवनशैलीशी संबधित असतं. आतड्यांच्या अंतःत्वचेमध्ये छिद्र असतात आणि पचन न झालेले अन्नकण तिथं अडकून ती छिद्र मोठी होतात आणि ती मग रक्तामध्ये शोषली जातात. क्रॉनिक इन्फ्लेमेशनचं हेसुद्धा एकमेव कारण आहे. मग बरेचजण वजन वाढलं की, ते झपाट्याने कमी करण्यासाठी डाएटिंग आणि व्यायाम इ. उपायांचा अवलंब करतात; पण मुळात इन्फ्लेमेशन हे वजन कमी न होण्याचं कारण आहे हे त्यांच्या लक्षातच येत नाही. जंक फूड, साखर, मीठ जास्त प्रमाणात सेवन केलं तर त्यामुळं इन्सुलिनप्रतिरोध निर्माण होतो. म्हणजे पेशी इन्सुलिनला प्रतिसाद देण्याचं नाकारतात. त्यामुळे रक्तामध्ये ग्लुकोजचं प्रमाण वाढतं, परिणामी शरीरात फॅट साठत जातं.

आपण गरजेपेक्षा जास्त आहार घ्यायला लागलो की, फॅट साठवण्यासाठी फॅटपेशींचा आकार वाढायला लागतो. प्रत्येक वाढलेली पेशी रोगप्रतिकारशक्तीप्रणालीला उद्युक्त करते. पर्यायाने ती इन्फ्लेमेशनला उद्युक्त करते. क्रॉनिक इन्फ्लेमेशन असल्यास चयापचयाची गती मंदावते. सतत काही ना काही खावेसे वाटते. याचा अर्थ पेशींमधलं जैविक, रासायनिक आणि फिजिऑ लॉजिकल कार्य बिघडलेलं आहे, असं समजावं. प्रत्येकाची रोगप्रतिकारशक्ती ही चांगलीच असते; पण ती जर सतत कार्यरत राहिली तर असंख्य रोग आणि समस्या निर्माण होतात.

संधिवात आणि इन्फ्लेमेशन

आजकाल बऱ्याच जणांचे गुडघ्याचे सांधे दुखतात. प्रत्यक्षपणे किंवा अप्रत्यक्षपणे त्याचं कारण हे इन्फ्लेमेशन असतं. चुकीच्या जीवनशैलीमुळं हे इन्फ्लेमेशन लवकर जात नाही. त्यामुळं त्यांना संधिवाताचा सतत त्रास होतो. लक्षणांवर उपाय न करता मूळ कारणांवर उपाय करायला हवा.

शरीर स्वतःच अशा दुरुस्त्या करीत असतं यावर माझा विश्वास आहे. संधिवात, अस्थिसंधीशोध आणि काही प्रकारचे स्पॉंडिलायटिस या व्याधींवर नैसर्गिक उपचार कसे करता येतील हे बघू. या तिन्ही व्याधींचं मूळ कारण एकच आहे. संधिवात कोणताही असो, पेशींच्या पातळीवरचं कुपोषण आणि शारीरिक ताण हेच मूळ कारण असतं. पहिल्या कारणाची आधी वर चर्चा केली आहे, आता दुसऱ्या कारणाची म्हणजे शारीरिक ताणाची चर्चा करू. हालचालींचा अभाव आणि बैठी जीवनशैली या फार गंभीर समस्या आहेत; पण अतिरिक्त व्यायाम करणे हेसुद्धा आणखी एक कारण असू शकतं. उड्या मारून करण्याचा व्यायाम आणि वजन उचलण्याच्या चुकीच्या पद्धतीमुळं व मध्ये विश्रांती न घेता व्यायाम केल्यानं उखळीच्या सांध्यांवर जास्तच भार पडतो आणि इन्फ्लेमेशन क्रॉनिक होत जातं. स्नायू, कूर्चा आणि सांधे यांच्या दुरुस्तीसाठी आपण योग्य प्रकारचे पौष्टिक घटक आहारातून देत नाही.

संधिवाताचं सध्याचं एक मुख्य कारण आहे स्थूलपणा. गुडघे, उखळीचे सांधे आणि मणके हे ठराविक वजन सहन करू शकतात आणि तेच तुमचं आदर्श वजन असतं. जास्तीचं वजन जर दीर्घकाळ असेल तर इन्फ्लेमेशनमुळं सांध्याभोवतालच्या कूर्चा (कार्टिलेज) कंडरा (टेन्डॉन्स) आणि स्नायू अशक्त होत जातात.

त्यात कॅल्शिअम आणि डी जीवनसत्त्व यांची कमतरता असेल तर आणखी स्थिती खराब होते. हाडे ठिसूळ आणि अशक्त होतात आणि डी ३च्या कमतरतेमुळं इतर हार्मोन्सच्या निर्मितीवरही परिणाम होतो.

बद्धकोष्ठतेमुळं शरीरात टाकाऊ आणि विषारी पदार्थ साठत जातात. त्यामुळं शरीर ॲसिडिक बनतं. याचा आणि सांधेदुखीचा थेट संबंध आहे. शरीर ॲसिडिक असलं म्हणजे तुम्हाला छातीत जळजळ आणि ॲसिडिटीचा त्रास सतत होईल असं नाही. तुमच्या जठरातला पीएच ३ ते ३.५ असतो. तो अन्नाच्या पचनासाठी आवश्यक असतो; पण आहारामध्ये आम्लता जास्त असेल तर ती जठरामधून आतड्यांमध्ये जाते. शौचाच्या वेळेस जर आग होत असेल तर ते आम्लतेचं लक्षण आहे. आणि तुमची जीवनशैली बदलणं आवश्यक आहे असा त्याचा अर्थ होतो. मद्यपान धूम्रपान, जास्त गोड खाणे, जास्त मीठ खाणे, प्रक्रिया केलेले पदार्थ जास्त खाण्यानं आम्लता निर्माण होते. याला प्रतिबंध करणारी शरीरामध्ये अल्कलाइन बफर प्रणाली असते. अन्नातले पौष्टिक घटक रक्तामध्ये जाण्याआधी ते अल्कलीधर्मी

असावे लागतात. अल्कलीची पातळी ७ ते ७.५ या दरम्यान असावी लागते. तुमच्या शरीरातील स्थिती ॲसिडिक असेल आणि तुम्ही जर सतत ॲसिडिक अन्नच खात असाल तर तुमचं शरीर ॲसिडिक रक्त अल्कलाइन करतं. त्यासाठी तुमच्या हाडांमधून कॅल्शिअम शोषून घेतं. हे कॅल्शिअम अल्कलीधर्मी असतं. ते प्रत्यक्ष हाडातून घेतलं जात नाही. कारण हाडांची घनता फारच जास्त असते; पण टेन्डॉन्स (स्नायुबंध), सांधे आणि सांध्यांचा शेवटचा भाग कॅल्शिअम शोषून घेण्यासाठी सहज उपलब्ध असतो. म्हणून तर हाडांच्या मध्यभागांना वेदना असह्य होत असतील तर त्या वेदना विभागण्यासाठी कोपर, गुडघे, अंगठे आणि बोटे यांचे सांधे दुखायला लागतात. सांधेदुखी क्रॉनिक म्हणजे दीर्घकालीन होण्याची ही लक्षणे आहेत. कॅल्शिअम शोषून घ्यायला सुरुवात झाली की, मॅग्नेशिअमचंही शोषण व्हायला लागतं. शरीरातील साधारण ३०० ते ३५० जैवरासायनिक क्रियांमध्ये मॅग्नेशिअमचा महत्त्वाचा भाग असतो. शिवाय मॅग्नेशिअम योग्य प्रमाणात असल्याशिवाय यकृत आणि किडनी पूर्ण क्षमतेने काम करीत नाहीत.

शरीरानं एकदा जर कॅल्शिअम शोषायला सुरुवात केली तर जीवनसत्त्व डी ३ची कमतरता भासू लागते; कारण डी ३ जीवनसत्त्वाचं शरीरामध्ये शोषण होण्यासाठी कॅल्शिअमची आवश्यकता असते. म्हणून सांधेदुखीचा त्रास वाढू नये यासाठीचा सर्वोत्कृष्ट मार्ग म्हणजे शरीर अल्कलाइन करणे. त्यासाठी आहारामध्ये ८० टक्के अल्कली आणि २० टक्के ॲसिडिक असायला हवं. धान्य ॲसिडिक असतं; पण कच्चे पदार्थ, पाणी, फळांचे रस हे सगळे अल्कलाइन आहेत. आहार अल्कलाइनयुक्त असला की, पीएच आपोआपच संतुलित राहतो. त्यामुळे कॅल्शिअम, मॅग्नेशिअम किंवा जीवनसत्त्व डी ३ किंवा अल्कलाइन बफर कमी होण्याची शक्यता अजिबात नसते. आहारातल्या या साध्या बदलामुळे शरीरातल्या अनेक कमतरता आणि आरोग्य समस्या भरून काढता येतात.

अननसामध्ये ब्रोमिलीन नावाचं एन्झाइम असतं. जे शरीर अल्कलाइन ठेवण्यास मदत करतं. शिवाय इन्फ्लेमेशन कमी करून क्रॉनिक ऱ्हुमॅटॉइड ऑस्टिओआर्थ्रायटिसची लक्षणं कमी करतं. कलौंजी, मेथीचे दाणे आणि तीळ यामध्येसुद्धा ब्रोमिलीन एन्झाइम असतं. यापैकी कोणत्याही बिया दोन मोठे चमचे पाण्यात रात्रभर भिजवून ठेवाव्यात आणि सकाळी ते पाणी प्यावे. शिवाय भिजलेल्या

बियासुद्धा खाव्यात. कारण त्याच्यात इन्फ्लेमेशन कमी करण्याचे गुणधर्म असतात. जास्त फायदा मिळवण्यासाठी चावून खावेत.

भारतीय परंपरेनुसार तांब्याच्या भांड्यातलं पाणी इन्फ्लेमेशन आणि सांधेदुखी कमी करण्यास मदत करतं असा समज आहे. तांबे हा धातू सांध्याभोवतालचे स्नायू, कूर्चा आणि सांध्याभोवतालचे स्नायुबंध यांना बळ देतो. म्हणून रात्रभर तांब्याच्या भांड्यात ठेवलेलं पाणी सकाळी पिणं लाभदायक ठरतं.

खोबरेल तेलामध्ये कापूर मिसळून ते तेल सांध्याना चोळल्यास सांधेदुखीवर त्वरित आराम मिळतो. असा काहीजणांचा अनुभव आहे; पण हे तेल रोज आठवडाभर तरी लावायला हवं. कापुरामध्ये इन्फ्लेमेशन कमी करण्याचे गुणधर्म आहेत आणि खोबरेल तेल सांधे, स्नायुबंध यामध्ये लवकर मुरतं. झोपण्यापूर्वी या तेलानं मालीश केल्यास जास्त फायदा होतो. कारण रात्रीतून हे तेल सांध्यामध्ये चांगलं मुरतं.

लिंबू हे चवीने आंबट असल्यामुळे सांधेदुखीच्या रुग्णाने खावं की नाही, असा प्रश्न मला बरेच रुग्ण विचारतात; कारण त्यानं इन्फ्लेमेशन वाढतं असा त्यांचा समज असतो; पण खरी परिस्थिती वेगळीच आहे. लिंबामध्ये सायट्रिक ॲसिड असतं. युरीक ॲसिड विरघळवण्याची क्षमता लिंबामध्ये असते. हे युरीक ॲसिड सांध्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात साठलेलं असतं. लिंबामुळं सांधेदुखीसुद्धा कमी होते.

समुद्रमिठाच्या पाण्यानं अंघोळ केल्यानंसुद्धा सांधेदुखींवर आराम मिळतो. कारण या मिठामध्ये आयोडिनचे प्रमाण सर्वाधिक असतं. आयोडिन हे हायपोथायरॉइडमध्येही आवश्यक असतं. शरीरामध्ये आयोडिनची कमतरता असेल तर तेसुद्धा सांधेदुखीला कारणीभूत ठरतं. टबबाथमध्ये किंवा बादलीमध्ये समुद्रमीठ आणि पाणी टाकून त्यामध्ये दुखणारे हात किंवा पाय बुडवून ठेवावे. मिठातलं आयोडिन शरीर शोषून घेतं.

रक्ताभिसरण क्षमता चांगली ठेवण्यासाठी शरीर उबदार असणं आवश्यक असतं. दुखणाऱ्या सांध्याभोवती बँडेज किंवा क्रेप बँडेज बांधले असल्यास ते फार घट्ट बांधू नये; कारण त्यानं रक्ताभिसरणावर परिणाम होतो. रक्ताभिसरण कमी झाल्यास व्याधी बरी होण्यास वेळ लागतो शिवाय प्रचंड वेदनाही होतात. योगासने केल्याने चांगला फायदा होतो. त्यापैकी काही आसनामुळे इन्फ्लेमेशन आणि सांधेदुखी कमी होण्यास मदत मिळते. प्राणायामामुळे सांध्याभोवतालच्या पेशींना व सांध्यांना

प्राणवायू जास्त प्रमाणात मिळतो. तसेच प्राणायाम दुखऱ्या व इन्फ्लेमेशन झालेल्या भागातील साचलेला कार्बनडायऑक्साइड बाहेर काढून वेदना कमी करतो आणि निरोगी राहण्यास मदत करतो.

वर सांगितलेले सर्व उपाय घरी सहज करता येण्याजोगे आहेत. त्यानं सांधेदुखीची लक्षणं कमी होतात आणि दुखणं क्रॉनिक होणार नाही याची खात्री पटते.

इन्फ्लेमेशन कमी करणे

मग इन्फ्लेमेशन कमी कसं करायचं? त्यासाठी सगळ्यात आधी गरजेचं आहे ते खाण्यामध्ये बदल करणं. तुम्ही काय खाता याला महत्त्व तर आहेच; पण ते कसं खाता, जठरामध्ये ते एकजीव कसं होतं आणि त्याचं पचन कसं होतं यालासुद्धा तितकंच महत्त्व आहे. इन्फ्लेमेशन कमी करण्यासाठी जंक फूड आणि प्रक्रिया केलेले पदार्थ खाण्याचं प्रमाण कमी करायला हवं. कारण या पदार्थांमुळे हृदयाला रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्या, सांधे आणि शरीरात सर्वत्र इन्फ्लेमेशन पसरतं. घरी शिजवलेलं साधं अन्न खायला हवं आणि बाहेरचं खाणं कमी करायला हवं. फाइव्ह स्टार हॉटेलमध्ये असो की धाब्यावर असो ते शिजवताना कोणतं तेल वापरतात, मीठ किती वापरतात आणि शिजवण्याची पद्धत कोणती, कोणते पदार्थ वापरतात यावर तुमचं नियंत्रण नसतं. चांगलं शिजवलेलं घरचं अन्न खाणं हे प्रत्येकाचं ध्येय असायला हवं.

रक्तवाहिन्यांचं इन्फ्लेमेशन कमी करण्यासाठी दोन आठवडे वनस्पतिजन्य पदार्थ खावेत. शिवाय दोन आठवडे दुग्धजन्य पदार्थांचं सेवन बंद करावं. त्यामुळं इन्फ्लेमेशन त्वरित कमी झाल्याचं तुम्हाला दिसेल. आपल्या भारतीय अन्नपदार्थांमध्ये असणारे हळद, दालचिनी, लसूण, कांदा आणि शिजवलेले टोमॅटो हे इन्फ्लेमेशन कमी करणारे घटक आहेत. त्यामुळे आहारामध्ये यांचे प्रमाण जास्त असायला हवे. फळं आणि भाज्यासुद्धा इन्फ्लेमेशन कमी करण्यास उपयुक्त ठरतात. या व्यतिरिक्त आणखी एक गोष्ट लक्षात घ्यायला हवी. शिजवलेल्या अन्नासोबत न शिजवलेले किंवा कच्चे पदार्थसुद्धा खायला हवेत. या दोघांचं संतुलन नसेल तर त्यानंसुद्धा इन्फ्लेमेशन वाढू शकतं. कारण शिजवलेलं अन्न आतड्यात गेलं की, शिजवलेल्या अन्नामधले जिवाणू नष्ट करण्यासाठी पांढऱ्या पेशींची निर्मिती वाढते. पदार्थांमध्ये जे एन्झाइम्स असतात ते शिजवलेल्या पदार्थात आढळत नाहीत.

सांधेदुखीच्या रुग्णांना सतत वेदनाशामक गोळ्या घ्याव्या लागतात. या गोळ्या घेऊच नयेत असं माझं म्हणणं नाही; पण तुम्ही तुमच्या जीवनशैलीमध्ये असा बदल करायला हवा की, ज्यामुळं इन्फ्लेमेशन वाढवणारं वेदनाशामक औषधं घेण्याचं प्रमाण कमी होईल.

म्हणून जीवनशैलीमध्ये बदल करणं गरजेचं आहे. मानवी शरीर स्वतःचं स्वतःला दुरुस्त करण्याच्या दृष्टीने बनलं आहे. लक्षणांकडे लक्ष न देता मूळ कारणांकडे लक्ष दिलं तर त्याचा तुम्हाला नक्कीच फायदा होईल.

कोलेस्टेरॉल, ट्रायग्लिसराइड्स आणि उच्चरक्तदाब कमी करण्यासाठी जीवनशैली बदलणे आवश्यक

युनायटेड स्टेट्स, चीन आणि भारत या देशांमध्ये हृदयविकार होण्याचं प्रमाण सर्वाधिक आहे. दरवर्षी इथे मोठ्या संख्येने लोकांचा हृदयविकारामुळं मृत्यू होत आहे किंवा त्यांना शारीरिक व्याधींना सामोरं जावं लागत आहे. त्यांची जीवनशैली बदलून ती मर्यादित झाली आहे. उच्च कोलेस्टेरॉल, हृदयविकार, चांगलं कोलेस्टेरॉल, वाईट कोलेस्टेरॉल, ट्रायग्लिसराइड्स हे सगळे शब्द आता सगळ्यांनाच परिचित झाले आहेत. कारण सर्वांनाच त्याचा त्रास सहन करावा लागत आहे.

अंडी, सॅच्युरेटेड फॅट (संपृक्त स्निग्धपदार्थ) आणि प्राणिजन्य फॅट सेवन केल्यामुळं कोलेस्टेरॉलचं प्रमाण वाढतं आणि हृदयविकाराचं ते सर्वांत महत्त्वाचं कारण आहे या भीतीनं बऱ्याच जणांनी ते खाणं सोडून दिलं आहे. हृदयविकार, पक्षाघात आणि कार्डिओव्हॅस्क्युलरसारख्या आजाराचा कोलेस्टेरॉलशी फारसा संबंध नाही असं मी सांगितलं तर तुम्हाला काय वाटेल? त्यासाठी कोलेस्टेरॉल म्हणजे काय हे आधी समजून घ्यायला हवं. तुमच्या शरीरातलं ७५ टक्के कोलेस्टेरॉल यकृतामध्ये तयार होत असतं आणि ते पेशींच्या दुरुस्तीसाठी, पेशींभोवतीचं आवरण नव्यानं तयार करण्यासाठी, जीवरसत्त्व डी आणि हार्मोन्स तयार करण्यासाठी आवश्यक असतं. कोलेस्टेरॉल निरोगी आरोग्यासाठी, स्मरणशक्तीसाठी, मज्जातंतूच्या आरोग्यासाठी आवश्यक असतं. अल्झायमर, कॅन्सर, पार्किन्सन्स व्याधी, मधुमेह, स्नायुमज्जातंतुगत वेदना, सांधेदुखी, चक्कर येणे, पोटात गॅसेस होणे, वजन कमी न होणे आणि

जीवनसत्त्व डी चे प्रमाण कमी असणे ही सर्व लक्षणे कोलेस्टेरॉलच्या कमी पातळीशी संबंधित असतात असं संशोधनावरून आढळून आलंय.[४]

एचडीएल म्हणजे हाय डेन्सिटी लायपोप्रोटिन हे सर्वांत चांगलं कोलेस्टेरॉल आहे. रक्तवाहिन्यांमधले वाईट कोलेस्टेरॉल स्वच्छ करणं, रक्तवाहिन्यांमधले किटण साफ करणं, हे त्याचं प्रमुख काम असतं. एलडीएल म्हणजे लो डेन्सिटी लायपोप्रोटीन हे वाईट कोलेस्टेरॉल आहे; पण एलडीएलचं प्रमाण वाढलेलं असेल तर काळजी करण्याचं कारण नाही; कारण त्याचं विघटन होत असतं आणि या गोष्टीकडे डॉक्टरमंडळीही जाणीवपूर्वक दुर्लक्ष करतात. एलडीएलचे मोठे कण हे हृदयविकाराचं कारण नसतं, उलट एलडीएलच्या लहान कणांनीच हृदयविकाराचा धोका संभवतो. शरीरामध्ये ट्रायग्लिसराइड्सचं प्रमाण जास्त असेल तरीसुद्धा ते धोकादायक ठरतं. रक्तवाहिन्यांमधून ट्रायग्लिसराइड्स वाहत असताना किटणाचे थर वाढत जातात. परिणामी रक्ताची गुठळी मेंदूच्या रक्तवाहिनीमध्ये किंवा शरीरातल्या इतर रक्तवाहिन्यांमध्ये अडकते ज्यामुळे पक्षाघात किंवा अर्धांगवायू सारखे विकार होतात. बरेच डॉक्टर एचडीएल, एलडीएल आणि ट्रायग्लिसराइड या तिघांचं एकूण प्रमाण बघतात. त्यानुसार ते रुग्णांला कोलेस्टेरॉल कमी करण्याचं औषध द्यायचं की स्टॅटिन द्यायचं हे ठरवतात. त्याऐवजी लिपिड प्रोफाइल म्हणजे एचडीएल, एलडीएल आणि ट्रायग्लिसराइड यांचा रेशो बघावा. एकूण कोलेस्टेरॉलची पातळीपण बघता येते; पण तुमचं एचडीएलचं प्रमाण जास्त असेल तरी औषधोपचार करण्याची गरज नसते. मात्र ट्रायग्लिसराइड्सचं प्रमाण जास्त असेल तर तुम्हाला धोका संभवण्याची शक्यता असते. त्यासाठी तुम्हाला तुमची जीवनशैली तात्काळ बदलण्याची गरज आहे. चुकीची कर्बोदके, स्निग्धपदार्थ (फॅट) आणि साखरचे जास्त आणि चुकीच्या प्रमाणात तुम्ही सेवन करत असाल, व्यायाम करत नसाल, जास्त धूम्रपान किंवा मद्यपान करत असाल, वजन जास्त असेल किंवा स्थूलपणा असेल आणि सतत मानसिक ताण असेल तर ट्रायग्लिसराइडचं प्रमाण वाढतं.

शरीरामध्ये कोलेस्टेरॉलचं असंतुलन असेल तर परिणामी हार्टअटॅक येण्याची संभावना असते, असा लोकांमध्ये एक गैरसमज आहे. हार्टअटॅक येण्यामागचं मुख्य कारण आहे रक्तवाहिन्यांचं इन्फ्लेमेशन आणि उच्च रक्तदाबाचं नीट नियोजन न करणं. बैठी जीवनशैली असल्यामुळं रक्ताभिसरण चांगलं नसेल तर किंवा आहारामध्ये

साखर आणि मिठाचं प्रमाण जास्त असेल, शाकाहार, फळं, सुकामेवा, यांचा अभाव असेल तर रक्तवाहिन्यांचं एन्डोथेलिअल थर नादुरुस्त होतो. पेशींचं नुकसान झालं तर त्याची प्रतिक्रिया म्हणून इन्फ्लेमेशन होतं आणि रक्तवाहिन्या अरुंद होतात व रक्ताभिसरणाची गती कमी होते. मंदावते. यामुळे तुमचं रक्तसुद्धा घट्ट होतं आणि परिणामी रक्तदाब वाढतो. इन्फ्लेमेशनमुळं रक्तदाब वाढलेला राहतो. परिणामी मेंदूमध्ये, रक्तवाहिनीमध्ये किंवा शरीरात कुठंही रक्ताची गुठळी तयार होते. परिणामस्वरूप पक्षाघात, अर्धांगवायू किंवा कार्डियाक अरेस्ट यांसारखे विकार होतात; मात्र यात कोलेस्टेरॉलचा काहीही संबंध नसतो.

पण ट्रायग्लिसराइडचं जास्त प्रमाण आणि चांगल्या कोलेस्टेरॉलचं कमी प्रमाण यामुळे इन्फ्लेमेशन वाढू शकतं आणि ते रक्तवाहिन्यांचं नुकसान करू शकतं. कोलेस्टेरॉल कमी करण्यासाठी तुम्ही औषधं घेत असाल आणि व्यायाम करीत नसाल तर ते तुमच्यासाठी नुकसानकारक असू शकतं. कोलेस्टेरॉलचं प्रमाण कमी झाल्यामुळं रक्ताचा रिपोर्ट समाधानकारक आहे असं वाटू शकतं; पण औषधांमुळे तुमचं एचडीएल वाढवायला मदत होत नाही. कोलेस्टेरॉल हे हार्मोन्सचं आधीचं स्वरूप आहे हे लक्षात घ्यायला हवं. कोलेस्टेरॉलचं प्रमाण खूपच कमी असेल तर इस्ट्रोजेन टेस्टोस्टेरॉन किंवा कॉर्टिसॉल तयार करता येत नाही. सूर्याच्या किरणातली अल्ट्राव्हायोलेट बी किरणांची शरीरातल्या कोलेस्टेरॉलशी क्रिया होऊन जीवनसत्त्व डी तयार होतं. तुमच्या शरीरात कोलेस्टेरॉलचं प्रमाण कमी असेल आणि डी जीवनसत्त्वाची कमतरता असेल तर यकृताला त्याची सूचना मिळते आणि ते कोलेस्टेरॉल जास्त प्रमाणात तयार करू लागतं. कारण शरीराला डी जीवनसत्त्वाचं प्रमाण वाढवायचं असतं. म्हणून कोलेस्टेरॉलचं जास्तीचं प्रमाण कमी करायचं असेल, तर डी जीवनसत्त्वाची कमतरता भरून काढणं हा एक सहज करता येण्याजोगा उपाय आहे. कारण शरीरातील कार्य सुरळीत चालण्यासाठी ज्या घटकांची आवश्यकता असते ते शरीर तयार करत असते. कोलेस्टेरॉलवर उपचार करताना डॉक्टर मंडळी नेमके या गोष्टीकडे दुर्लक्ष करतात.

एक गोष्ट माझ्या निदर्शनास आली आहे की, भारतातले डॉक्टर सी रिॲक्टिव्ह प्रोटिन (सीआरपी) ची तपासणी करीत नाहीत. कारण सीआरपीचं वाढलेलं प्रमाण

म्हणजे इन्फ्लेमेशन वाढल्याचं लक्षण असतं. बायपास सर्जरीनंतर सीआरपीची तपासणी कोणतेच डॉक्टर करीत नाहीत, हे बघून तर मला आश्चर्यच वाटतं.

तुमच्या कोलेस्टेरॉलचा संबंध थेट तुमच्या इन्सुलिनशी असतो हे तुम्हाला माहीत आहे का? इन्सुलिनची असंवेदनशीलता असल्यामुळं जर शरीर इन्सुलिन जास्त प्रमाणात तयार करीत असेल तर यकृतसुद्धा कोलेस्टेरॉल जास्त प्रमाणात तयार करतं. म्हणून ज्यांना मधुमेह आहे त्यांचं कोलेस्टेरॉल नेहमी वाढलेलं असतं. कारण त्यावेळी त्यांच्यातील इन्सुलिनचं प्रमाणही वाढलेलं असतं. एक औषध मधुमेहासाठी, एक कोलेस्टेरॉल कमी करण्यासाठी आणि एक गोळी दोन्हींचा साईड इफेक्ट टाळण्यासाठी घेतो. काही महिन्यांनंतर तुम्हाला रक्तदाबावरसुद्धा औषध घ्यावं लागतं आणि हे चक्र असंच चालू राहतं.

म्हणून शुगरची पातळी कमी केल्यास कोलेस्टेरॉलची पातळी आपसूकच कमी होते. त्यासाठी तुम्ही काय खाता हे फार महत्त्वाचं आहे. प्रक्रिया केलेली साखर, प्रक्रिया केलेले पदार्थ आणि अयोग्य कर्बोदकांचे जर तुम्ही सेवन करत असाल तर शरीरामध्ये इस्ट्रोजेन, कॉर्टिसॉल आणि टेस्टोस्टेरॉन तयार करण्यासाठी, शरीर निरोगी ठेवण्यासाठी कोलेस्टेरॉलही जास्त प्रमाणात तयार करावं लागतं. कारण वर सांगितलेल्या अयोग्य पदार्थांच्या सेवनामुळे शरीरात हे घटक कमी प्रमाणात तयार होतात. त्यासाठी तुम्ही डॉक्टरांकडे गेलात तर ते तुम्हाला मधुमेह आणि कोलेस्टेरॉलची पातळी नियंत्रित राहण्यासाठी गोळ्या घेण्याचा सल्ला देतात.

आता आपण कोलेस्टेरॉलच्या आणखी एका कार्याविषयी जाणून घेऊया. ते असतं पेशींची दुरुस्ती करणं. तुमच्या जीवनशैलीमुळं तुम्ही कायम रक्तवाहिन्या नादुरुस्त करीत असाल, जास्त व्यायाम करून सतत दुखापत करून घेत असाल किंवा शरीरात इन्फ्लेमेशन असेल तर कोलेस्टेरॉलचं प्रमाण निश्चितच वाढलेलं असतं. मी जर कॅन्सरग्रस्त रुग्णावर उपचार करीत असेल आणि पेशंट जर कोलेस्टेरॉलवरचं औषध घेत असेल तर मी कॅन्सरवरची औषधं हळूहळू बंद करीन. शरीर कोलेस्टेरॉल जास्त प्रमाणात तयार करील आणि पेशी दुरुस्त करील. कारण कॅन्सर पेशींमध्येच होत असतो. अंड्याचा बलक, तूप, खोबऱ्याचं तेल अणि ऑलिव्ह तेल यामध्ये कोलेस्टेरॉलचं प्रमाण सर्वाधिक असतं असं तुम्हाला

सांगितलेलं असतं. खरंतर त्यात कोलेस्टेरॉलचं आणि एन्झाइम्सचं प्रमाण जास्त असतं आणि त्या फॅटची तुम्हाला गरज असते. तुमचं यकृत ठराविक प्रमाणात कोलेस्टेरॉल रोज तयार करीत असतं. सी फूड किंवा तळलेल्या पदार्थातून ते मिळत असेल तर यकृत आपोआपच कोलेस्टेरॉल कमी प्रमाणात तयार करतं. चुकीची जीवनशैली, त्यासोबत आहारातलं जास्त प्रमाणातलं कोलेस्टेरॉल, रक्ताभिसरण चांगलं नसणं आणि शरीरात मोठ्या प्रमाणात असलेलं इन्फ्लेमेशन या सर्वांच्या परिणामामुळे शरीरात कोलेस्टेरॉल जास्त प्रमाणात तयार होतं. ते कमी करण्यासाठी डॉक्टरांनी जर तुम्हाला स्टॅटिन दिलं असेल तर त्याच्या दुष्परिणामांविषयी त्यांना विचारायला हवं.[१] चक्कर येणे, पोटात गॅस होणे, तसेच वात धरणे, न्युरोमस्कुलर (मज्जातंतुस्नायू) नादुरुस्त होणे, स्नायूंमध्ये थकवा, हाडं ठिसूळ होणं, पार्किन्सन व्याधी, स्मरणशक्ती क्षीण होणे अशी लक्षणे दिसतात. स्टॅटिन या औषधामुळं यकृतामध्ये कोलेस्टेरॉल तयार करण्यासाठी जे एन्झाइम लागतं त्याची ते निर्मिती होऊ देत नाही. कोलेस्टेरॉल शरीरासाठी किती अत्यावश्यक असतं हे यापूर्वीच सांगितलं आहे. त्याचीच निर्मिती बंद केली तर शरीरातल्या असंख्य क्रियांमध्ये अडथळा निर्माण होतो. स्टॅटिनमुळं शरीरातलं कोएन्झाइम क्यू १० किंवा सीओक्यू १० याचाही अभाव निर्माण होतो. हे एन्झाइम म्हणजे एक अँटिऑक्सिडंट असून पेशींमधल्या मायटोकाँड्रिया ऊर्जा निर्माण करण्यासाठी त्याचा उपयोग करतात. या एन्झाइमचा अभाव निर्माण झाल्यास रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते, इन्फ्लेमेशन वाढतं आणि रोगांना आमंत्रण दिलं जातं. अँटिबायोटिकसोबत जसं प्रोबायोटिक आणि ब१२जीवनसत्त्व घेणं आवश्यक असतं तसंच तुम्ही स्टॅटिन किंवा रक्तदाब कमी करणारं औषध किंवा कोलेस्टेरॉल कमी करणारं औषध घेत असाल तर त्यासोबत वनस्पतिजन्य सीओक्यू १० हे सुद्धा घ्यायला हवं किंवा मग युबिक्विनॉल घ्यायला हवं. हे युबिक्विनॉल सीओक्यू १० पासून ऑक्सिकरण करून तयार केलेलं असतं. तुम्ही पन्नाशीचे असाल तर स्टॅटिनमुळं किंवा कोलेस्टेरॉलवरच्या औषधामुळं कमी झालेलं अँटिऑक्सिडंटसाठी वर सांगितलेली दोन्ही औषधं घ्यायला हवी. म्हणूनच हृदयविकार उच्चरक्तदाब पूर्ण बरा करता येत नाही. परिणामी कार्डिॲक अरेस्ट, रक्ताची गुठळी, पक्षाघात होतो. शस्त्रक्रिया करावी लागते.

याचा अर्थ कुणालाच शस्त्रक्रियेची किंवा कोलेस्टेरॉलवरच्या औषधाची गरज नाही असं नाही; पण ही औषधं घेण्याआधी डॉक्टरांचा सल्ला घेणं आवश्यक असतं.

कारण ही औषधं जास्त प्रमाणात घेतली तर त्याचेही दुष्परिणाम दिसतात. बरेच जण रक्तदाब कमी होण्यासाठी गोळ्या घेत राहतात; पण आपली जीवनशैली मात्र बदलत नाही आणि या औषधांचे दुष्परिणाम सहन करतात. जीवनशैलीमध्ये बदल केले तर कोलेस्टेरॉल अगदी सहजपणे कमी होतो. फक्त या गोष्टी लक्षात ठेवा–

- ❖ कोलेस्टेरॉल योग्य करण्यासाठी तुम्ही जीवनसत्त्व डी घ्यायला हवं.
- ❖ फळं जास्त खाऊ नका. त्यानं फ्रुक्टोज वाढेल. शरीरामध्ये याचं विघटन होत नाही. त्याचा परिणाम ट्रायग्लिसराइड्च्या पातळीवर होतो.
- ❖ हृदयाला हितकर असे ओमेगा–३ (जवसामध्ये असतं), चांगल्या दर्जाचे फॅटी मासे, ॲव्होकॅडोस, संपूर्ण अंडं, अक्रोडसारखा सुकामेवा, खोबऱ्याचं तेल, तूप, यामुळं एडीएलची पातळी सुधारते.
- ❖ अर्थात यासोबत रक्ताभिसरण वाढवण्यासाठी व्यायाम करणं आवश्यक असतं. दिवसातून एकदाच एक तास व्यायाम करून फायदा होणार नाही. दिवसभर क्रियाशील असायला हवं.
- ❖ प्राणायाम, ध्यानधारणा किंवा दीर्घश्वसन करून तुमच्या मनावरचा ताण घालवा.
- ❖ झोपेमध्ये तुमचं कोलेस्टेरॉल संतुलित होत असतं. म्हणून भरपूर झोप घ्या.
- ❖ मद्यपान वर्ज्य करा. काहीजण आठवड्यातून एकदा भरपूर मद्यपान करतात. असं करणं त्यांच्यासाठी हितकारक नसतं. जास्त मद्यपान केल्यानं यकृतामध्ये इन्फ्लेमेशन तयार होतं.
- ❖ जास्त धूम्रपान केल्यानं रक्तवाहिन्या अरुंद होतात.
- ❖ अन्न शिजवताना ऑलिव्ह तेलाचा वापर करू नका. त्यामुळे विषारी घटक आणि फ्री रॅडिकल्स तयार होतात आणि त्यामुळे इन्फ्लेमेशन होतं. त्यापेक्षा तुमच्या भागात तयार होणारं तेल वापरा. खोबऱ्याचं तेल, मोहरीचं तेल, शेंगदाण्याचं तेल किंवा बदाम तेल, असंपृक्त पॉलिएस्टर, कॅनोला, संपृक्त वनस्पती तेल, ही सगळी तेले इन्फ्लेमेशन तयार करतात. कारण ती रिफाइंड केलेली असतात.
- ❖ आतडी स्वच्छ करण्यासाठी आहारामध्ये प्रोबायोटिक्स आणि आंबवलेल्या पदार्थांचा समावेश करायला हवा.

❖ वनस्पतिजन्य आहार फळं, भाज्या, सुकामेवा इत्यादींचं नियमित सेवन करायला हवं. बाहेरचे पदार्थ खाणं कटाक्षाणं टाळावं. या गोष्टी अवलंबिल्यास या सर्वांचा चांगला परिणाम तुमच्यामध्ये लवकरच दिसू लागेल.

❖ मात्र एक गोष्ट लक्षात ठेवा. कोणतेही औषध डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय बंद करू नका.

थायरॉइड ग्रंथीच्या व्याधी बऱ्या करण्यासाठी जीवनशैलीमध्ये तडजोड करणे

थायरॉइडच्या समस्या जगभरामध्ये सगळीकडे आढळून येतात. थायरॉइड ग्रंथी नीट काम करत नसेल तर वजन वाढणं, वजन कमी करता न येणं, नखे ठिसूळ होणं, हाडं ठिसूळ होणं, केस गळणं, हातपाय थंड पडणं, वारंवार आजारी पडणं, चक्कर येणं, बद्धकोष्ठता, मानसिक आणि शारीरिक थकवा. डोकं दुखणं आणि अर्धशिशी अशी लक्षणं दिसतात. यासाठी तुम्ही काही औषधही घेत असाल; पण थायरॉइडचं आरोग्य सुधारलं तर ही सगळी लक्षणं औषधाविना बरी होतात. थायरॉइड ग्रंथी ही गळ्यामध्ये एखाद्या फुलपाखराच्या आकारासारखी असते. ही ग्रंथी शरीरातील महत्त्वाच्या कार्यावर म्हणजे चयापचयापासून ते हार्मोन्सच्या संतुलनापर्यंत सर्वांवर नियंत्रण ठेवत असते. थायरॉइडचं कार्य कमी प्रमाणात असेल तर एकतर वजन वाढतं किंवा कमी होतं. हायपोथायरॉइडिझम म्हणजे काय ते आता आपण बघू.

बरेच रुग्ण थायरॉइडची समस्या उद्‌भवल्यामुळे खूप वर्ष औषधं घेत असतात. तुम्ही औषधं घेऊ नका किंवा डॉक्टरांचं चुकतंय असं मला म्हणायचं नाही; पण मला असं वाटतं की, थायरॉइड नीट काम करत नसेल तर त्यासाठी औषधाची गरज नाही. त्याऐवजी त्याचं मूळ कारण शोधणं आवश्यक आहे. कारण औषधांमुळं थायरॉइड दुरुस्तही होत नाही आणि त्याचं पोषणही होत नाही. थायरॉइडच्या औषधांनी तुम्हाला काही काळ बरं वाटतं, हे खरंय; पण त्यानं थायरॉइडची समस्या पूर्णतः सुटत नाही. थायरॉइडची औषधं आयुष्यभर घ्यावी लागतात असं काही डॉक्टर सांगतात; पण तसं नसतं. थायरॉइड दुरुस्त करणं हे काही फार कष्टाचं काम नाही; कारण शरीर स्वतःच दुरुस्तीचं काम करीत असतं. बऱ्याचशा केसेसमध्ये थायरॉक्सिनची आवश्यकता असते; पण याचं मूळ थायरॉइड आहे किंवा ऑटोइम्युनमुळं थायरॉइड

व्याधी झाली आहे का नाही, याची तपासणी डॉक्टरांनी करायला हवी. थायरॉइड ग्रंथी बरी होण्यासाठी आणि नैसर्गिकपणे हार्मोन्स तयार करण्यासाठी किती प्रमाणात जीवनशैली बदलायला हवी हेही ठरवायला हवं.

ताणतणावाचा थायरॉइडवर काय परिणाम होतो ते बघू. तुमच्यावर ताण असला की, ॲड्रिनल ग्रंथी कॉर्टिसॉल तयार करतं, जे प्रतिक्षिप्त क्रियांसाठी आणि शरीरातील कार्यासाठी आवश्यक असतं; पण तेच जर जास्त प्रमाणात तयार होत असेल तर मात्र अनेक समस्या निर्माण होतात. दीर्घकालीन ताण कॉर्टिसॉल जास्त प्रमाणात तयार करतं. परिणामस्वरूप थायरॉक्सिन आणि डीएचईए हे रोगप्रतिकारशक्ती वाढवणारे हार्मोन्स आणि टेस्टोस्टेरॉन यांचं प्रमाण कमी करतं. हे दोन्ही हार्मोन्स हार्मोन्सचं संतुलन राखण्यासाठी शरीरातील इतर कार्यासाठी महत्त्वाचं असतं. यासाठी डॉक्टर आपल्याला ताण कमी करायला सांगतात मात्र त्याचाच आपल्या शरीरावर जास्त परिणाम होतो.

व्हेगन डाएट, पॅलिओ डाएट, कच्ची फळे, कच्च्या भाज्या आणि रस असे टोकाचे आहार घेणं सध्या फॅड झालं आहे. वेगवेगळ्या लोकांना वेगवेगळ्या परिस्थितीमध्ये हे चांगलंही आहे; पण त्याचा अतिरेक झाला तर अनेक समस्या आणि गंभीर आजार निर्माण होतात. उदा. हायपोथायरॉइडिझम. व्हेगन डाएटमध्ये कच्च्या भाज्या कोबी, फ्लॉवर आणि ब्रोकोली यामध्ये गॉयट्रोजन्स निर्माण करणारे घटक आहेत. ते जर आधीच नीट काम करीत नसतील तर थायरॉइडवर त्याचा नकारात्मक प्रभाव पडतो. या भाज्या कॅन्सरग्रस्त रुग्णासाठी फायदेशीर आहेत; पण ते मर्यादित स्वरूपात आणि योग्य प्रमाणात घेतल्या तरच. कोबीसारख्या भाज्या एकतर वाफवून घ्याव्यात किंवा शिजवून घ्याव्यात. तुम्ही कोणतीही आहारपद्धती अमलात आणा; पण त्यानं जीवनसत्त्वाची कमतरता, खनिजांची कमतरता आणि हायपोथायरॉइडिझम मधुमेह आणि इतर व्याधी होणार नाहीत ना याची काळजी घ्यायला हवी. कोणतीही पद्धत वापरा; पण संयम हवा.

तेल आणि थायरॉइड यांचा संबंध

आहारातून रोज आपण तेलाचं सेवन करत असतो. मात्र तेल जर चांगलं नसेल तर तुमच्या पेशी आणि अवयव विषाक्त आणि अशक्त होण्याची शक्यता असते. योग्य तेल तुमच्या पेशींना आणि अवयवांना ऊर्जा देतं आणि त्यांचं पोषण करतं.

हार्मोन्सची योग्य प्रमाणात निर्मिती करतं आणि योग्य प्रमाणात रोगप्रतिकारशक्ती निर्माण करतं. माझ्या मते, थायरॉइडची समस्या सध्या वाढण्याचं मुख्य कारण आहे अयोग्य तेलाचं सेवन. सोयाबीन, सूर्यफूल आणि वनस्पती तेलांसारखी बहुअसंपृक्त तेले बाजारात मोठ्या प्रमाणावर दिसतात. त्यामुळं रिफाइंड न केलेली तेले, घाणीतून काढलेली तेले बाजारातून बाजूला केली जातात; पण हीच तेले स्वयंपाकासाठी उपयुक्त असतात. उदा. सोयाबीन तेल बहुतेक सगळ्याच प्रक्रिया केलेल्या पदार्थांमध्ये असतं. सोयाबीनचा किंवा वनस्पती तेलाचा वापर न करणारं एकही हॉटेल शोधूनही सापडणार नाही. सोयाबीन हे बहुअसंपृक्त म्हणजे पॉलिअनसॅच्युरेटेड तेल आहे. अशी आणि अशा प्रकारची उत्पादने प्राण्यांचं वजन वाढवण्यासाठी उपयोगाला आणतात. याचं सेवन केल्यानंच माणसाचं देखील वजन वाढत असतं जे आरोग्याचा दृष्टीने हानिकारक असतं.

असंपृक्त म्हणजे अनसॅच्युरेटेड तेल थायरॉक्सिनच्या निर्मितीमध्ये अडथळा निर्माण करतं आणि हार्मोन्स व पेशी यांच्यामधला संपर्क कमी करतं. हा संपर्क वजन कमी करण्यासाठी, हार्मोन्सचं संतुलन राखण्यासाठी आणि शरीरातल्या कार्यासाठी ते रासायनिक स्वरूपातलं असल्यामुळं आवश्यक असतं. हे सगळे संपर्क थायरॉक्सिन नियंत्रित करण्याचं कार्य करतात त्यामुळं तुमच्या पेशी फॅट जास्त प्रमाणात साठवतात आणि ते अनैसर्गिक आहे. बहुअसंपृक्त स्निग्धपदार्थांचं ऑक्सिकरणही जलद होतं. त्यामुळं पेशींमध्ये ते खराब होतं. याचा विपरीत परिणाम यकृताच्या कार्यावर आणि स्निग्धपदार्थांचं ऊर्जेमध्ये रूपांतर करणाऱ्या एन्झाइम्सवर होतो. थायरॉइड ग्रंथी नीट काम करीत नसल्यामुळं वजन झपाट्याने वाढत जातं. स्निग्धपदार्थांचं म्हणजे फॅटचं ऊर्जेमध्ये रूपांतर करण्यासाठी थायरॉइड ४ म्हणजे टी४ ची आणि टी३ ची आवश्यकता असते. फॅटचं ऊर्जेमध्ये रूपांतर करण्यासाठी आणि टी४ चं टी३ मध्ये रूपांतर होण्यासाठी कार्यक्षम एन्झाइम्सची आवश्यकता असते. अयोग्य आहार आणि फॅट यांचं सेवन केल्यामुळं या रूपांतरावर परिणाम होतो आणि यकृतावर ऑक्सिडेटिव्ह ताण पडतो.

दुसरं म्हणजे थायरॉइड ग्रंथीस क्षमतेनं काम करीत नसतील तर इस्ट्रोजेनची निर्मिती जास्त प्रमाणात होते. या इस्ट्रोजेनच्या जास्त प्रमाणामुळं संरक्षक असं प्रोजेस्टेरॉन हार्मोन्स शरीर कमी प्रमाणात तयार करतं. थायरॉक्सिनचं तिसरं महत्त्वाचं काम म्हणजे शरीरातील कोलेस्टेरॉल बाहेर काढणं. हार्मोन्सचं कार्य सुरळीत सुरू आहे

की नाही, यासाठी बरेचजण थायरॉइड स्टिम्युलेटिंग हार्मोन्सची तपासणी करतात; पण हे पुरेसं नसतं. कारण टीएसएचची पातळी सामान्य असूनही थायरॉइड नीट काम करीत नसतं. खात्रीसाठी टी३ आणि टी४ ची तपासणी करायला हवी. तसंच टीपीओ म्हणजे थायरॉइड पेरॉक्साइडेज आणि टीजी म्हणजे थायरोग्लोबुलीन ॲंटिबॉडीजची तपासणी करायला हवी. त्यावरून थायरॉइड ऑटोइम्यन स्थितीमध्ये तर नाही ना याची खात्री होते. या सगळ्या तपासण्या केल्या तरच डॉक्टरांना आणि रुग्णांना परिस्थितीची कल्पना येईल.

आता या स्थितीवर मात कशी करायची ते बघू. थायरॉइडसाठी सर्वांत चांगला उपाय म्हणजे व्हर्जिन खोबऱ्याचं तेल. हे अद्‌भुत तेल केवळ थायरॉइडसाठीच नव्हे तर कॅन्सरपासून ते स्थूलतेपर्यंतच्या समस्यांवर वापरलं जातं. बहुअसंपृक्त स्निग्धपदार्थ ही फॅटी ॲसिडची लांबलचक साखळी असते; पण शुद्ध खोबऱ्याचं तेल हे मध्यम साखळीचं ट्रायग्लिसराइड (मीडियम चेन एमसीटी) असतं. या एमसीटीचं चयापचय लगेच होतं. यकृताच्या पेशींवर आणि अवयवांवर ऑक्सिकरणाचा ताण अगदी कमी पडतो. त्यामुळं फॅटचं, टी४ आणि टी३ चं ऊर्जेमध्ये सहज रूपांतर होतं. या तेलामुळं थायरॉइड ग्रंथींना चालना मिळते. ऊर्जा मिळते. त्यांचं भरण आणि पोषण होतं; पण थायरॉइडवरच्या औषधामुळं थायरॉक्झिन जास्त प्रमाणात मिळतं. शुद्ध व्हर्जिन खोबऱ्याचं तेल चयापचयाची क्रिया वाढवतं आणि पोटावरची चरबी कमी व्हायला मदत करतं. यासाठी दोन ते तीन चमचे शुद्ध व्हर्जिन खोबऱ्याचं तेलाचं रोज सेवन करावं. त्यापेक्षा या तेलात शिजवलेलं अन्न जास्त फायदेशीर असतं, असं माझं मत आहे. इतर कोणतंही तेल एक मोठा चमचा वापरत असाल तर त्याऐवजी खोबऱ्याचं तेल अर्धा चमचाच वापरावं. कारण कमी तेलात तुम्हाला बरंच काही शिजवता येतं. खोबऱ्याच्या तेलाचा वास येतो अशी जर तुम्हाला शंका येत असेल तर कोल्डप्रेस तेलाला असा वास येत नाही. सॅलडमध्ये हे तेल वापरलं तर त्याचा नट्टी किंवा सुकामेव्याच्या तेलासारखा आणि हलकासा गोडसर वास येतो.

सेलेनिअमसारखं खनिज घेण्याचीही तुम्हाला काळजी घ्यावी लागेल. त्यामुळे थायरॉइडची समस्या बरी व्हायला मदत होते. थायरॉइड ग्रंथी जर सक्षमतेनं काम करत नसतील तर सेलेनिअमची कमतरता असते. गंभीर स्वरूपाच्या थायरॉइड व्याधीमध्ये तुम्हाला सप्लिमेंटची आवश्यकता असते. तुम्हाला जर वनस्पतिजन्य सेलेनिअम सप्लिमेंट घ्यायचं नसेल तर ब्राझील सुकामेवा, बदाम, अक्रोड, भोपळ्याच्या आणि

सूर्यफुलाच्या बिया खायला हव्या. शिवाय आहारामध्ये आयोडिन आणि ए व डी जीवनसत्त्व भरपूर असायला हवं.

योग्य प्रकारचं तेल आणि पूरक म्हणून सेलेनिअम सोबत संतुलित आहार हा सुद्धा थायरॉइडच्या कार्यक्षमतेसाठी आणि बरं होण्यासाठी आवश्यक असतो. शक्यतो कच्च्या भाज्या किंवा त्याचा रस घेऊ नका. कोबीसारख्या भाज्या वाफवून मगच खायला हव्यात; कारण कच्च्या कोबीमध्ये सल्फरचं प्रमाण जास्त असल्यामुळे त्याचा थायरॉइडवर वाईट परिणाम होतो. संतुलित आहारासोबत रोज नियमित व्यायाम करणेही आवश्यक असते. रक्ताभिसरण चांगलं असेल तर प्रत्येक पेशीला पौष्टिक घटक मिळतात. ऊर्जा मिळते. पेशी सशक्त असतील तर संतुलित हार्मोन्स तयार होतात आणि संतुलित हार्मोन्स असतील तर तुमची रोगप्रतिकारशक्ती सशक्त होते. या सोबतच झोपही पुरेशी मिळेल याची काळजी घ्या; कारण झोपेमध्ये थायरॉइड यकृत आणि किडनी यांचं पुनरुज्जीवन होत असतं. विश्रांतीमुळं हे अवयव सशक्त होतात. शिवाय तुमची कॉर्टिसॉलची पातळीसुद्धा कमी होते. यासोबत लैंगिक सुखही प्रसन्नपणे घेतलं तर ते थायरॉइडसाठी खूप उपयुक्त असतं. कारण डीएचईए आणि टेस्टोस्टेरॉन हे लैंगिक हार्मोन्स आहेत. रोगप्रतिकारशक्ती वाढल्यानं एन्झाइम्सना नवचैतन्य मिळतं आणि थायरॉक्सिनच्या निर्मितीवर त्याचा चांगला परिणाम होतो.

थायरॉइडवरची औषधे वर्षानुवर्षे घेणारी रुग्ण मी बघितले आहेत; पण जीवनशैलीमध्ये बदल केल्यानंतर ही औषधं हळूहळू बंद करता येणं किंवा त्यांचं प्रमाण कमी करणं शक्य आहे. मात्र डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसारच औषधं सावकाशपणे बंद करावी. अचानक बंद करू नये. डोस १०० ग्रॅमचा असेल तर तो ५०, नंतर २५ आणि शेवटी ५ इतका कमी करता येतो. मात्र त्यानंतर सतत डॉक्टराकडून तपासणी करून घ्या; कारण औषधं बंद केल्यावर थंडी वाजून येणं किंवा ताप येणं अशी लक्षणं दिसून येतात.

या बदललेल्या जीवनशैलीचा खूप वैशिष्ट्यपूर्ण परिणाम दिसून येतो; पण तुम्हाला जीवनशैली बदलणं शक्य नसेल तर औषधंही चालू ठेवायला हरकत नाही. रोगप्रतिकारशक्ती आणि थायरॉइडशी संबंधित व्याधी असतील तर अशा व्याधीवर उपचार करणं अवघड असतं. म्हणूनच थायरॉइडचं आरोग्य चांगलं ठेवा असा मी तुम्हाला सल्ला देईल.

मधुमेह आणि त्यावरील उपाय

मधुमेह असेल तर वाढलेलं वजन कमी करता येत नाही असा बऱ्याच जणांचा समज असतो; पण जीवनशैलीत बदल केल्यामुळे ते निश्चित कमी करता येतं.

आता तर तरुणांमध्ये, मध्यमवयीन लोकांमध्ये, वयस्कर लोकांमध्ये इतकंच काय लहान मुलांमध्येसुद्धा मधुमेहाचं प्रमाण वाढलं आहे. यावर आयुष्यभर औषध घ्यावं लागतं असा बहुतेकांचा समज आहे. मधुमेहाचा शरीरावर परिणाम कसा होतो, तो सुधारता कसा येतो, त्यावर प्रतिबंध कसा करता येतो आणि ही स्थिती कशी सुधारता येते हे मी तुम्हाला सांगणार आहे. मधुमेह जर आनुवंशिक नसेल तर तो पूर्णपणे बरा करता येतो. औषधांचे दुष्परिणाम झाले असतील तरी ते सांभाळता येतात.

मधुमेहासोबत निर्माण होते ती भीती. या भीतीमुळे अनेक पर्याय शोधत असतात. त्यासोबत ते अनेक डॉक्टरांचा, आहारतज्ज्ञांचा आणि वैद्यांचा इतकंच नव्हे तर गुगलचाही सल्ला घेत असतात. त्यांच्या सल्ल्यानुसार अनेक औषधं घेतात; पण त्याचा काहीच फायदा होत नाही.

मधुमेहावर उपचार कसा करतात हे सांगण्यापूर्वी शरीर कसं काम करतं हे बघू या. त्यामुळं तुम्हाला मधुमेह कसा होतो, तुमच्या शरीरात कोणकोणते बदल घडतात आणि जीवनशैली बदलण्यासाठी मूळ कारणांचा कसा विचार करावा लागतो आणि कोणत्या आहाराची तुम्हाला गरज आहे हे समजेल. चुकीच्या जीवनशैलीमुळं मधुमेह होण्याचे प्रमाण खूप आहे. मधुमेह बरा होण्यासाठी तुमची जीवनशैली बदलणं आवश्यक आहे. स्वतःच्या आरोग्यासाठी आणि शरीरासाठी तुम्हीच स्वतःची जबाबदारी घेणं आवश्यक आहे. जास्तीत जास्त लोक आजारी पडण्याचं कारण म्हणजे ते स्वतःची काळजी घेत नाहीत. ती जबाबदारी ते डॉक्टरांवर, आहारतज्ज्ञांवर, फिजिओथेरपिस्टवर, फिजिऑलॉजिस्टवर आणि हीलर्सवर सोपवून देतात; पण त्यानं काही फायदा होत नाही.

मधुमेहावर कसं काम करणार आहोत हे तुम्हाला समजलं असेलच. आता आपण मधुमेहाविषयी अधिक माहिती जाणून घेऊ.

अन्न सेवन केलं की, त्याचं पचन होतं. प्रथिनं, कर्बोदकं आणि स्निग्धपदार्थ यांचं विघटन होत असताना साखरेची पातळी वाढते. त्यामुळं स्वादुपिंडाला जास्त इन्सुलिन तयार करावं लागतं. इन्सुलिनविषयी आधी खूप सांगितलं आहे. इन्सुलिन तुमच्या रक्तामधली साखर स्नायूंच्या फॅटच्या दारापाशी नेऊन पोचवतं. ती दार

ठोठावते. ते ठोठावणं ऐकून दार उघडलं जातं. तुमचं फॅट आणि स्नायू पुढच्या ऊर्जेच्या गरजेसाठी साखर साठ्वून ठेवते. कधीकधी या पेशी इन्सुलिनला विरोध करतात. म्हणजे इन्सुलिन पेशींचं दार ठोठावतं; पण पेशी त्याकडे दुर्लक्ष करतात. त्यामुळं ग्लुकोज तशीच रक्तामध्ये राहते. त्यामुळं ते ठोठावणं पेशींनी ऐकेपर्यंत आणि ग्लुकोजसाठी दार उघडेपर्यंत स्वादुपिंड आणखी इन्सुलिन तयार करतं आणि हे वारंवार असंच होत राहिलं तर स्वादुपिंडाची इन्सुलिन तयार करण्याची क्षमता कमी व्हायला लागते. त्याचा परिणाम मधुमेह टाइप टू होतो. टाइप वन मधुमेह स्वादुपिंड इन्सुलिन तयारच करू शकत नसेल तर होतो. म्हणून इन्सुलिनचं इंजेक्शन घ्यावं लागतं. म्हणजे मधुमेह हा केवळ ग्लुकोजचं प्रमाण आणि ग्लायसिमिक इंडेक्स किती कमी आहे एवढंच नसतं. तर आणखी बरंच काही असतं. उदा. इन्सुलिन पेशीचं दार ठोठावतं तेव्हा पेशी दार का उघडत नाहीत? ग्लुकोजवर क्रिया करण्यासाठी तुमचं स्वादुपिंड इन्सुलिन तयार करण्याइतकं सशक्त का नसतं? आणि ते पेशीमध्ये का पोहोचवता येत नाही? या प्रश्नांची उत्तरे शोधण्याची आवश्यकता आहे.

चयापचयातील बिघाडामुळं मधुमेह हा आजार होऊ शकतो. वजन जास्त असणं, उच्चरक्तदाब असणं, कोलेस्टेरॉल, ट्रायग्लिसराइडस आणि वाईट कोलेस्टेरॉल जास्त असणं (एलडीएल जास्त आणि एचडीएल कमी असणं,) या सगळ्या लक्षणांचा परिपाक म्हणजे मधुमेह. यापैकी तुम्हाला कोणतीही समस्या असेल तर त्यावर उपाय केल्याशिवाय तुमचा मधुमेह कधीच बरा होऊ शकणार नाही. कारण चयापचयातील बिघाड मधुमेहाला मदत करत असतो.

मधुमेह हा आहारघटक नष्ट करणारा आजार आहे. याचा अर्थ शरीरामध्ये वाढलेलं ग्लुकोज डाययुरेटिक म्हणून काम करतं. म्हणजे शरीरामधले टाकाऊ घटक लघवीवाटे बाहेर टाकले जातात. म्हणून ग्लुकोजचं प्रमाण जास्त असेल तर शरीरातले आवश्यक घटकसुद्धा लघवीवाटे बाहेर टाकले जातात. म्हणून लघवी वारंवार होणं, वारंवार तहान आणि भूक लागणं, थकवा, हातापायाला बधिरपणा येणं आणि दृष्टिदोष ही लक्षणं मधुमेह झालेल्या रुग्णांमध्ये आढळतात; पण बरेच डॉक्टर या कमी झालेल्या पौष्टिक घटकांची भरपाई करायला सांगत नाहीत. खरंतर तसं केल्यानं मधुमेहसारखा आजार बरा करता येऊ शकतो. ब गटातली ब १ पासून ब १२ पर्यंत सगळीच जीवनसत्त्वे मधुमेहामुळे कमी होतात. या जीवनसत्त्वांमुळं पेशींची इन्सुलिनविषयीची संवेदनाशीलता वाढत जाते. म्हणजेच तुमच्या पेशी ते

दार ठोठावणं ओळखतात आणि जास्तीच्या ग्लुकोजसाठी दार उघडतात. तसंच ग्लुकोजची पातळी जास्त झाली तर जीवनसत्त्व सी आणि डी लघवीवाटे बाहेर टाकली जातात. डी ३ आणि जीवनसत्त्व क यांची कमतरता हे रोगप्रतिकारशक्ती कमी असल्याचं लक्षण आहे. पेशींमध्ये रोगप्रतिकारशक्ती जास्त असेल तर ऊर्जासुद्धा जास्त प्रमाणात असते आणि रोगप्रतिकारशक्ती कमी असेल तर इन्सुलिननं ठोठावलेलं दार ऐकण्याची क्षमताही प्रमाणात पेशींमध्ये नसते. लघवी जास्त प्रमाणात झाली की मॅग्नेशिअमसुद्धा लघवीवाटे बाहेर पडतं. म्हणूनच मधुमेही रुग्णांच्या पोटऱ्या सतत दुखतात. तसेच त्यांच्या स्नायूंमध्ये आणि सांध्यांमध्येही तीव्र वेदना होतात.

सूक्ष्म खनिजांची कमतरता भरून काढण्यासाठी तुम्हाला सप्लिमेंट घ्यावी लागतात. कारण शुद्ध, सेंद्रिय असल्याशिवाय जगातलं कोणतंच अन्न हे शरीराला खनिजं पुरवू शकत नाही. पालक तुमच्या घरी येईपर्यंत त्यातली सूक्ष्म खनिजं आणि पौष्टिक घटक कमी झालेली असतात. म्हणून पालेभाज्यांचं योग्य प्रमाणात सेवन करणं आवश्यक आहे. तुम्हाला जर सूर्यप्रकाश नीट मिळत नसेल तर त्यासाठी 'ब' आणि 'डी' जीवनसत्त्वाच्या गोळ्या घेणं आवश्यक आहे.

मधुमेह बरा करणारा आहार

यासाठी सर्वप्रथम साखर आणि मधुमेहविषयी जाणून घेणं आवश्यक आहे. साखरेमुळं तुमच्या शरीरातले बरेचसे महत्त्वाचे क्षार कमी होतात. उदा. पोटॅशिअम, मॅग्नेशिअम, कॅल्शिअम आणि सोडियम. त्यामुळे पेशींमध्ये डिहायड्रेशन होतं, पेशींची ऊर्जा कमी होते आणि त्यामुळं इन्सुलिनचं दार ठोठावणं पेशीला ऐकू येत नाही. साखरेमुळं क्रोमियम, कॉपर आणि झिंक ही खनिजंसुद्धा कमी होतात. पेशी इन्सुलिनसाठी संवेदनशील बनवणं हे क्षारांचं मुख्य काम असतं.

या प्रकरणामध्ये आपण नैसर्गिक आहारामुळे मधुमेह कसा बरा करता येतो, हे बघूया.

आपल्या रोजच्या आहारामध्ये आवश्यक असलेल्या तंतुमय पदार्थांचा समावेश नसतो. तंतुमय पदार्थांचं कार्य यांत्रिक असतं आणि इन्सुलिनवर त्याचा थेट प्रभाव पडत नाही; पण आहारामध्ये तंतुमय पदार्थांचा पुरेशा प्रमाणात समावेश असेल तर कर्बोदकं, प्रथिनं आणि स्निग्धपदार्थ यांचं पचनानंतर विघटन होतं; पण त्यामुळंच ग्लुकोज रक्तामध्ये सावकाशपणे मिसळतं. उदा. एखादं फळ जे की शुद्ध कर्बोदक

आहे ते खाल्लं की रक्तामधली साखर वाढवतं; पण त्यासोबत प्रथिनं आणि तंतुमय पदार्थं युक्त असलेला सुकामेवा खाल्ला तर शरीरातलं ग्लुकोजचं विघटन व्हायला वेळ लागतो. त्यामुळंच रक्तामधली साखर एकदम वाढत नाही. फळांमुळं शरीरातील साखरेचं प्रमाण वाढतं असा लोकांचा समज आहे; पण फळांमध्ये नैसर्गिक साखर आणि तंतुमय पदार्थ असतात. ते रक्तातली साखर प्रमाणात ठेवण्याचं काम करतात. मध आणि फळांमधलं फ्रुक्टोज यांचे रेणू लहान असतात. त्याचा रक्तातल्या साखरेवर फारसा परिणाम होत नाही. त्यामुळं शरीराला हे हाताळायला आणि चयापचयाला त्रास होत नाही. आंबा खाल्ला की लगेच रक्तातली साखर वाढलेली बघून मधुमेही रुग्ण काळजीत पडतो. त्यापेक्षा सातत्यानं साखरेची वाढ होत असेल तर त्याची त्याने काळजी करायला हवी. निरोगी माणसामध्येसुद्धा साखरेची पातळी वाढू शकते; कारण ते शरीरामध्ये अन्नपदार्थांचं रासायनिक विघटन करणारं सामान्य लक्षण आहे. मधुमेहामध्येसुद्धा साखरेची पातळी वाढते; पण ती स्थिर असेल तर ठीक आहे. म्हणून फळ खायला हरकत नाही; पण त्याचा रस नको. आणखी एक गोष्ट लक्षात ठेवायला हवी ती म्हणजे फळ हे नेहमी अनशापोटी किंवा जेवणाच्या अर्धा ते पाऊणतास आधी किंवा सूर्यास्तापूर्वी खावं. या ठिकाणी आणखी एक प्रश्न उद्‌भवतो मधुमेही रुग्णानं भात खाणं पूर्णपणे बंद करावं का? खूप प्रमाणात खात असाल तर नक्कीच बदं करावं; पण भातासोबत भाज्या आणि डाळ खाल्ली तर त्यातल्या तंतुमय पदार्थांमुळं आणि प्रथिनांमुळं रक्तातील साखरेची पातळी एकदम वाढणार नाही. मात्र नुसता भात खाल्ला तर ती वाढण्याची शक्यता असते. म्हणून आहारातध्ये तंतुमय पदार्थ जास्त असतील तर शरीरातली साखरेची पातळी योग्य प्रमाणात राहील.

तंतुमय पदार्थांसोबत मसाले आणि औषधी वनस्पती यांचाही मधुमेह बरा करण्यात मोठा वाटा आहे. माझ्या आवडीचे काही पदार्थ खालीलप्रमाणे आहेत.

१. श्रीलंकेची रोल दालचिनी – श्रीलंकेचीच आग्रहानं सांगण्याचं कारण म्हणजे ती सुरक्षित असते. कॅशिया आणि भारतीय दालचिनीप्रमाणे ती यकृताला दूषित करणारी नसते. दालचिनी जेवणानंतर, दह्यासोबत किंवा एक कप ग्रीन टीसोबत घ्यावी.

२. मेथीचे दाणे रात्रभर पाण्यात भिजवून ते सकाळी अनशापोटी खावे आणि उरलेलं पाणीसुद्धा प्यावे. मेथीचा आहारामध्ये रोज समावेश करावा किंवा सर्वोत्तम परिणामासाठी मेथी जेवणानंतर खावी.

३. हळद – हळदीचा रस रक्तातील साखर नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. त्यासाठी हळद, मिरे आणि आलं पाण्यात एकत्र उकळून ते सप्लिमेंट म्हणून घ्यावं.

४. लसूण – रक्तातील साखरेवर नियंत्रण राहते. आहारामध्ये लसणाचा आवर्जून वापर करावा किंवा लसूण ठेचून मधासोबत खायला हवा.

५. कडीपत्त्याची पानं – याची चटणी करावी किंवा त्याचा रस काढून भाज्यांवर किंवा सॅलडवर टाकावा.

६. कोरफड - ही घराच्या परसात उगवता येते. कोरफडीचा गर नेहमी सकाळी अनशापोटी सेवन करावा.

७. लवंग – चहामध्ये किंवा भाज्यांमध्ये लवंगांचा वापर करावा. लवंगा एक-दोन तास पाण्यात भिजवून नंतर त्या चघळाव्या.

८. ओरिगानो – चहा, सॅलड किंवा भाज्यांमध्ये ओरिगानोची पूड किंवा पानांचा वापर करावा.

या सगळ्यांमुळं रक्तामधली साखरेची पातळी लगेच कमी तर होतेच, शिवाय स्वादुपिंडाचे आरोग्यही चांगले राहते. इन्सुलिनची निर्मिती वाढते आणि या गोष्टींचा आहारात सतत वापर केल्यामुळं पेशींची संवेदनशीलता वाढते. एका ठराविक कार्यासाठी हार्मोन्स आणि पेशींमध्ये रासायनिक क्रिया आणि परस्पर संपर्क होत असतो. हा संपर्क चांगला होण्यासाठी पेशींना ऊर्जा मिळणं आवश्यक आहे. जी पाणी व अन्नाद्वारे मिळते. तुम्ही जर मिठाचं जास्त प्रमाणात सेवन केलं तर पेशींमधलं पाणी मीठ शोषून घेतं. तंतुमय पदार्थांचं प्रमाण कमी असणारे पदार्थं तुम्ही खाल्ले तर रक्तातील साखर वेगानं वाढते. म्हणजे तुमच्या आहाराचा स्वादुपिंडाच्या आरोग्यावर प्रभाव पडत असतो. इन्सुलिन आणि पेशी यांच्यातील संपर्क कमी होऊन संवेदनशीलताही कमी होते.

वर सांगितलेले सर्व पदार्थ तुमच्या आहारात असायला हवे.

आता कोणत्या पदार्थांचा आहारात समावेश नसायला हवा हे आपण बघू.

तुम्हाला मधुमेह खरोखरच बरा करायचा असेल तर वनस्पतिजन्य आहार घ्यायला हवा. मी नॉन व्हेजेटेरियन आहे. मला मांसाहारी पदार्थ, मासे आणि दुग्धजन्य पदार्थ आवडतात; पण मधुमेह, चयापचयाच्या व्याधी आणि थायरॉइड व्याधीमुळं किती

दुष्परिणाम होतात याची मला कल्पना आहे. प्राण्यांमध्ये त्यांचं वजन वाढून जास्त किंमत यावी यासाठी त्यांना हार्मोन्स आणि अँटिबायोटिक्स देतात. हेच दुधातून मांसाहारी लोकांच्या शरीरात प्रवेश करतं. गायीच्या दुधामध्ये स्तन्यदुधापेक्षा तीन ते चार पटीनं प्रथिने आणि ५१ टक्के जास्त सॅच्युरेटेड फॅट असतं. तुमच्या शरीराला एवढ्या प्रथिनांची गरज नसते. म्हणून या प्रथिनांचं विघटन करण्यासाठी शरीराला जास्त प्रमाणात ॲसिड तयार करावं लागतं. त्यामुळं हाडांमधलं कॅल्शिअम कमी होतं आणि ते ठिसूळ होतात. शरीरात जास्त ॲसिड असलं की, स्वादुपिंडाच्या समस्या उद्‌भवतात आणि इन्सुलिन संवेदनशीलता वाढते. हे विषारी हार्मोन्स आणि अँटिबायोटिक्स शरीरामधलं हार्मोन्सचं संतुलन बिघडवतात. तुम्ही मेटफॉर्मिन किंवा इन्सुलिन कितीही प्रमाणात घेतली तरी तुमची प्रकृती अधिकच लागते. शिवाय प्रत्येक औषधाला दुष्परिणाम असतात. उदा. मेटफॉर्मिनमुळं ग्लुकोज पेशींमध्ये जबरदस्तीनं प्रवेश करून वजन कमी करतं. त्यामुळे पचनसंस्थेच्या समस्या निर्माण होतात आणि किडनीचं कार्यही बिघडतं. तुमचे मेडिकल रिपोर्ट कदाचित चांगले येतीलही; पण ते लक्षणांवर नियंत्रण ठेवल्यामुळं असतात. तरी औषधं घेणं चालू ठेवावीत; पण ते कधी ना कधीतरी बंद करायचे आहेत हे ध्येय ठेवा. कारण यासाठी तुम्हाला तुमची जीवनशैली बदलायची आहे.

तुम्हाला पूर्णपणे शाकाहारी होता आलं नाही तर निदान मांसाहार कमी करण्याचा प्रयत्न करण्याचा प्रयत्न करा आणि दूध दोन आठवडे तरी बंद करा; कारण तुम्हाला त्यामुळं निश्चितच बरं वाटेल याची मला खात्री आहे. दुधाऐवजी ताकाचं सेवन करा. लॅक्टोजचं लॅक्टेजमध्ये रूपांतर होतं. लॅक्टोजपेक्षा याचं पचन सुलभ होतं.

शाकाहारामुळं शरीरावर काय परिणाम होतो हे मी स्वतः अनुभवल्यामुळं दुसऱ्यांना सांगू शकतो. शाकाहारामुळं खूप उत्साही वाटतं; स्नायू थोडेसे कमी होतात; पण बीन्स आणि डाळीतील प्रथिनांमुळं त्याची कमतरता पुन्हा भरून निघते.

मधुमेहाची सवय झाली असली तरी शरीरातील अंतर्गत अवयवांचं नुकसान होतंच असत आणि त्याच्यासाठी तुम्हाला औषधं ही घ्यावीच लागतात. नैसर्गिकपद्धतीनं उपचार म्हणून सुकामेवा आणि ज्यांचा आहारात रोज समावेश करायला हवा. भाज्या कच्च्या खाण्यापेक्षा शिजवून खाव्यात. भाज्यांचे रस घ्यायला हरकत नाही; पण फार बेताने घ्यावे. डाळी आणि उसळी सोबत हातसडीचा तांदूळ आणि क्विनोआ असे तंतुमय पदार्थ युक्त असलेला आहार घ्यावा. पॉलिश

केलेला तांदूळ असेल तर त्यासोबत भरपूर प्रमाणात भाज्या खाव्यात. ज्वारी, बाजरी साखरेची पातळी योग्य प्रमाणात ठेवण्यासाठी चांगली आहे. रोज खाणं जमत नसेल तर निदान महिन्यातून दोन आठवडे तरी त्याचं सेवन करायलाच हवं. कारण हे सर्व पदार्थ खाण्यामुळं तुमची साखरेची पातळी खालावणार नाही याची मला खात्री आहे.

व्यायाम आणि मधुमेह

बरेचसे मधुमेही रुग्ण दिवसातले वीस मिनिटेसुद्धा पायी चालत नाहीत असं माझ्या पाहण्यात आलं आहे. ग्लुकोजचं ऊर्जेमध्ये रूपांतर करण्यासाठी त्याचं विघटन होणं आवश्यक असतं. आणि तुम्ही दिवसातले आठआठ तास बसून राहिलात तर मात्र ते अशक्य आहे. त्यासाठी व्यायाम करणं आवश्यक आहे. आठवड्यातून सहा दिवस तरी अर्धा ते पाऊण तास चालण्याचा व्यायाम करावा. त्यामुळं रक्तातील साखरेचं प्रमाण नियंत्रित होण्यास मदत होईल.

ताण

शरीरावर ताण असल्यास कॉर्टिसॉलचं प्रमाण वाढतं. हे तणावगत हार्मोन्स असल्यामुळं तुमचं शरीर लढा किंवा पळा अशा तयारीत असतं. दोन्हीसाठी ऊर्जाची गरज भासते. म्हणून तात्काळ ऊर्जा मिळवण्यासाठी शरीर रक्तामध्ये जास्तीत जास्त ग्लुकोज साठवते. कारण स्नायू आणि फॅटमधलं ग्लुकोजचं विघटन व्हायला वेळ लागतो. कॉर्टिसॉलचं प्रमाण वाढलं की, ते इन्सुलिन कमी करतं. त्यामुळं रक्तातली साखर नियंत्रणात राहते. म्हणून मन शांत राहण्यासाठी ध्यान धारणा करणे आवश्यक आहे. त्याला काही पर्याय नाही. आपल्या सगळ्यांनाच ताण असतो; पण मधुमेह बरा करायचा असेल तर स्वतः ती जबाबदारी घेऊन ताण कमी करायला हवा.

सोमॅटोस्टॅटिन

काय खावं हे जसं महत्त्वाचं आहे तसंच केव्हा खावं हेही तितकंच महत्त्वाचं आहे. व्यायामानंतर रिफाइंड साखरेचे पदार्थ सेवन करताना, घेताना सोमॅटोस्टॅटिन हार्मोन्स स्वादुपिंडाला इन्सुलिनची निर्मिती कमी करण्याची सूचना देतं. ताण असला तर सोमॅटोस्टॅटिन वाढतं किंवा धावण्याच्या व्यायामानंतर किंवा खेळून आल्यावर किंवा व्यायामानंतर तुम्ही जर रिफाइंड शुगर घेतली तर सोमॅटोस्टॅटिन वाढतं. रिफाइंड

शुगरयुक्त पदार्थांचं सेवन केल्यावर लगेच जठर, मेंदू, थायरॉइड आणि स्वादुपिंड यांना सोमॅटोस्टॅटिन वाढवण्याची सूचना देतं. त्यामुळं इन्सुलिनच्या निर्मितीमध्ये अडथळा निर्माण होतो. म्हणून व्यायामानंतर लगेचच मिठाई किंवा जंकफूड खाऊ नये. व्यायामानंतर खर्च झालेली शक्ती केक खाण्यानं भरून निघेल असा तुमचा गैरसमज असतो; पण व्यायाम केल्यावर निदान दोन तास तरी रिफाइंड साखरेचं सेवन टाळावं.

झोप

तुम्ही जर पाच. सहा तासच झोपत असाल तर त्यामुळं हार्मोन्सचं प्रमाण असंतुलित होतं. कारण हार्मोन्सचं संतुलन होण्यासाठी साडेसहा ते आठ तासांचा कालावधी लागतो. हार्मोन्सच्या असंतुलनाचा इन्सुलिनवर, थायरॉक्सिनवर थेट परिणाम होतो. म्हणूनच मधुमेही रुग्णांना हृदयविकाराचा, थायरॉइडचा आणि किडनीचा त्रास असतो. त्यानं रुग्ण औषधांच्या चक्रात अडकतो आणि दिवसेंदिवस औषधांचा डोस वाढतच जातो.

कधीकधी चुकीचं खाणं

मधुमेही रुग्ण मी सांगितलेल्या सूचना अमलात आणत असतील याची मला खात्री आहे. वजन किती कमी झालं यापेक्षा मी शरीरातलं फॅट किती कमी झालं याकडे लक्ष देतो. फॅट कमी झालं की इंचानं फरक पडतो. वजनकाट्यावर वजन कमी दिसतं ते शरीरातलं पाणी कमी झाल्यामुळं. स्नायूंची किंवा हाडांची घनता कमी झाल्यामुळं किंवा एखाद्या आजार जडल्याणंसुद्धा वजन कमी होतं.

शेवटी हे योग्य खाण्यावर येऊन थांबतं. तुम्ही मधुमेही रुग्ण असाल तर कधी कधी तुम्हाला आइस्क्रीम खावंसं वाटेल. खायला हरकत नाही; पण ते मर्यादित खायला हवं. म्हणजे त्याचा तुमच्या स्वास्थ्यावर वाईट परिणाम होणार नाही. आइस्क्रीम खाताना त्यावर सुकामेव्याचे तुकडे टाका किंवा लिंबुपाण्यात श्रीलंकन रोल दालचिनी टाकून घ्या किंवा काहीतरी तंतुमय पदार्थ खा. चुकीच्या आहारपद्धतीमुळे वाढलेल्या साखरेचं (ग्लुकोजचं) प्रमाण या चांगल्या पदार्थामुळे संतुलित होऊन ते नियंत्रणात येते ज्यामुळे मधुमेह नियंत्रणात येण्यास मदत होते.

पुरेसा व्यायाम

नियमित व्यायाम करून, जिममध्ये जाऊन, पिलाटीस करून, एमएमए, योगा एचआयआयटी, धावण्याचा व्यायाम करून किंवा वजन उचलूनसुद्धा तुमचं वजन कमी होत नाही असं कधी झालंय का? मॅरेथॉन रनिंग करून किंवा आठवड्यातून तीन वेळा फुटबॉल खेळूनही तुमच्या पोटावरची किंवा अनावश्यक चरबी कमी होत नाही का? याचं मुख्य कारण म्हणजे वजन कमी करण्यामध्ये व्यायामाचा काही उपयोग नाही. असा गैरसमज करून घेऊ नका. व्यायाम आरोग्यासाठी आणि दीर्घायुष्यासाठी चांगलाच आहे; पण तुम्हाला झटपट वजन कमी करायचं असेल तर ते पुरेसं नाही. वजन कमी करणं म्हणजे किती कॅलरीज खाल्ल्या आणि किती कॅलरीज खर्च केल्या असा हिशोब नसतो. मासिकं तर चित्रांनी आणि आलेखांनी पूर्णपणे भरलेली असतात. व्हिडिओमध्ये अतिशय प्रमाणबद्ध शरीर असलेले स्त्रीपुरुष खेळताना किंवा व्यायाम करताना दाखवलेले असतात. त्यामुळे बघणाऱ्याचा व्यायामाचा वजन कमी करण्याशी जवळचा संबंध आहे असा बघणाऱ्याला समज होतो. व्यायाम केल्यानं वजन कमी होतं किंवा चुकीच्या आहारपद्धतीनं वाढलेलं वजन कमी होतं, असाही एक गैरसमज लोकांमध्ये पसरलेला आहे. कोणता आहार, कोणता व्यायाम किंवा विचारपूर्वक खाण्यानं शरीरातले विषारी घटक डिटॉक्स करून बाहेर टाकले जातात याचा विचार करणं महत्त्वाचं आहे. शरीराच्या लवचीकपणासाठी, ऊर्जेसाठी व्यायाम

फायदेशीर ठरतो. योग्य प्रकारे आणि योग्य तीव्रतेने व्यायाम केला तर हाडांची आणि स्नायूंची झीज होत नाही.

सध्याच्या काळात व्यायामाचे अनेक प्रकार दिसून येतात. ते सर्व फायदेशीर आहेत; पण ते विचारपूर्वक निवडले नाहीत तर मात्र समस्या निर्माण होते. इतके जिम, इतके ट्रेनर्स आणि इतके क्लासेस असल्यावर तंदुरुस्त लोकांची संख्या वाढायला हवी; पण याच्या नेमकी उलट स्थिती आपल्याला पाहायला मिळते.

तुम्ही जर नियमित व्यायाम केलात, आहारावर नीट लक्ष दिलंत आणि निरोगी राहण्यासाठी योग्य ती जीवनशैली आत्मसात केलीत तरीसुद्धा वजन कमी होत नसेल तर खालीलप्रमाणे काही अडथळे असण्याची शक्यता आहे.

१. *प्रमाणापेक्षा अधिक खाणे* – ही सर्वांत गंभीर समस्या आहे. वजन कमी न होण्याचं व पोटावरची चरबी कमी न होण्याचं ते एक निश्चित कारण तर आहेच शिवाय त्याचे दुष्परिणामही आहेत. उदा. रोगप्रतिकारशक्ती कमी होणे, मणके, गुडघे झिजणे, जीवनसत्त्वांची आणि खनिजांची कमतरता निर्माण होणे आणि अकाली वार्धक्य येणे (केस अकाली पिकणं किंवा गळणं, केस, त्वचा निस्तेज दिसणं, जास्त थकवा येणं आणि निरुत्साह असणं). ठराविक स्नायूंचा रोज व्यायाम करण्यानं कॉर्टिसॉल जास्त प्रमाणात तयार होतं आणि हे हार्मोन्स शरीराला पोटावर किंवा नितंब आणि मांड्यांवर चरबी साठवण्याची सूचना देतं. स्नायू बळकट होण्यासाठी, विश्रांतीची आवश्यकता असते. व्यायामाची तीव्रता जेवढी जास्त तेवढी बरं होण्यासाठी आणि विश्रांतीसाठी जास्त आवश्यकता असते. तुम्ही व्यायाम जरा कमीच करायला हवा. नाहीतर त्याचा काही फायदा होत नाही. तुम्हाला व्यायाम केल्याचं समाधान मिळेल; पण सात – आठ तास झोप नाही घेतली तर त्याचा शरीरावर ताण पडतो आणि कॉर्टिसॉल जास्त प्रमाणात तयार होतं, हार्मोन्सचं, फॅटचं आणि वजनाचं असंतुलन होतं किंवा वजन कमी करण्यात अडथळा येतो. व्यायाम रोज करायला हवा असा एक गैरसमज आहे. योगा, ताणण्याचे व्यायाम किंवा चालण्याचा व्यायाम – कोणताही व्यायाम करा, एक दिवसाआड करा. रोज व्यायाम केल्यानं सर्वांगीण आरोग्य मिळतं असा कोणताही पुरावा उपलब्ध नाही. अपवाद फक्त ॲथलेट

आणि बॉडीबिल्डर. प्रत्येकासाठी तीन गोष्टी अत्यंत महत्त्वाच्या आहेत. वेळेवर खाणे, झोप आणि व्यायाम. ॲथलेटना विश्रांती, सप्लिमेंट आणि पौष्टिक आहार घेतल्यानं लवकर रिकव्हरी होते. त्यांनी दिवसातून दोन वेळा व्यायाम केला तरी चालतो. जे रोज व्यायाम करतात त्यांना समस्या निर्माण होतात. व्यायाम एक ध्येय म्हणून निवडा. तुमच्या शरीराच्या प्रकृतीप्रमाणे आणि आहराप्रमाणे व्यायाम करा. तुमचे गुडघे आणि पाठ जर चोवीसतासांपेक्षाही जास्त काळ दुखत असतील तर तुम्ही व्यायामाचा अतिरेक करीत आहात. वजन कमी होत नाही म्हणून जर व्यायाम करीत असाल तर त्याचा अतिरेक करू नका किंवा आहार तुमच्या व्यायामाला पुरेसा आहे की नाही हे बघा. विशेषतः स्त्रियांमध्ये पुरुषांपेक्षा वेगळे हार्मोन्स असतात हे लक्षात घेऊन त्यांनी व्यायाम करायला हवा. व्यायामाचा अतिरेक केलात तर क्षणात मूड बदलणे आणि वजन वाढणे अशी लक्षणे दिसतात. पोटात गॅसेस होतात आणि पोट जड वाटतं. ही लक्षणेसुद्धा अतिरेकी व्यायामाची आहेत.

२. *जेवढ्या कॅलरीज खर्च करता त्यापेक्षा कमी कॅलरीज खाणे* – वजन कमी करण्याचा हा खरा उपाय आहे; पण तुम्ही जास्त व्यायाम करीत असाल तर नाही. जास्त व्यायाम केला तर स्नायूंची घनता कमी होते आणि ती चरबीनं भरून निघते. फॅट खर्च करण्यासाठी तुम्हाला योग्य तेच खावं लागतं आणि व्यायामानंतर शरीराला आवश्यक असणारी ऊर्जा व ताकद मिळवावी लागते. तसं केलं नाही तर डी३सारख्या जीवनसत्त्वांची कमतरता निर्माण होते. हाडं ठिसूळ होतात आणि दुखापती होतात. तुम्ही या स्तरापर्यंत आला असाल तर एक आठवडा विश्रांती घ्या आणि चाळीस ते पंचेचाळीस मिनिटे जलद चालण्याचा व्यायाम आठवड्यातून सहा दिवस करा. सातवा दिवस विश्रांतीचा ठेवा. तुम्हाला नक्की परिणाम आणि बदल दिसतील.

आता थोडं विश्लेषण करूया

व्यायाम करताना तो आनंद वाटेल असा आहे का आणि तो तुमच्या आवडीचा आहे का? तुम्ही बळजबरीनं करीत असाल तर ते काही कामाचं नाही. विश्वास नसतानाही गोळी घेतल्यासारखं ते होईल.

तंदुरुस्तीसाठी तुमचं ध्येय कोणतं आहे याची तुम्हाला कल्पना असायला हवी. तुम्ही कसे दिसाल आणि तुम्हाला कसं वाटेल याची कल्पना असायला हवी. तुमचं शरीर कसं दिसेल याचीही तुम्हाला कल्पना असायला हवी. यानंतरच आहार कोणता हवा, व्यायाम कोणत्या प्रकारचा हवा, झोप किती हवी आणि जीवनशैलीमध्ये कोणत्या प्रकारचे बदल हवे हे ठरवता येईल. बरेचजण आहार व्यायाम आणि झोपेबद्दल शिस्तीत वागतात; पण आठवड्याच्या शेवटी जे मद्यपान करतात त्यामध्ये सगळी मेहनत वाहून जाते. याचा अर्थ तुम्ही एन्जॉय करूच नये का? तसं नाही. उलट तुम्ही संयमानं जगायला शिकायला हवं. संयम आणि तडजोड या शब्दांविषयी आदर व्यक्त करायला हवा. अतिरेकी खाणं आणि पिणं तुमचं आरोग्य हिरावून नेत असतं आणि तुमचं ध्येय व तुम्ही यातलं अंतर वाढवीत असतं. तुम्ही स्वतःच्या वागणुकीचा विचार करायला हवा. निमित्ताला कारण कोणतं असतं हे बघायला हवं. आठवडाभर कष्ट केल्यानंतर शीण घालवण्याचा हाच एक उपाय आहे असं बरेचजणांना वाटतं; पण प्रत्येक दिवसाला जीवनशैलीमध्ये थोडा थोडा बदल केला तर तुम्ही जास्त कष्ट करू शकाल, त्यात आनंद घेऊ शकाल आणि समाधान मिळवू शकाल. त्यामुळं आठवड्याच्या शेवटी अतिरेकी खाणं आणि पिणं हेसुद्धा कमी होईल. झोपताना थोडंस स्वतःचं विश्लेषण करावं. आपण दिवसभर काय काय केलं याचा विचार करावा आणि मग झोपेची तयारी करावी. आणि हे तुम्हाला घरी किंवा घराबाहेर, हॉटेलच्या रूममध्ये किंवा विमानातसुद्धा किंवा अगदी तंबूमध्ये तारकांच्या खालीसुद्धा करता येईल. शनिवारी एकदाच खूप पिण्यापेक्षा रोज थोडा थोडा मद्यपानाचा आनंद घ्या असा माझा सल्ला आहे. तुम्ही स्वतःला कितीही ताकदवान समजत असलात तरी तुमचं यकृत एका वेळेस अगदी थोडंच सहन करू शकतं. हेच तुमच्या खाण्यासंबंधीपण आहे. खा खा खाण्याची कल्पनाच मी करू शकत नाही. जंकफूड, प्रक्रिया केलेले अन्न, मिठाई, तळलेले पदार्थ काहीही खा; पण जास्त खाऊ नका. अतिरेकी खाणं हे लठ्ठपणाचं आणि अनारोग्याचं महत्त्वाचं कारण आहे. जास्त खाण्यामुळं तुमचा आनंद काही वाढणार नाही. पार्टीमध्ये तुम्हाला काही जास्त समाधान मिळणार नाही. जास्त पिण्यामुळं तुम्हाला काही जाास्त आनंद मिळणार नाही. उलट ते तुमच्या आरोग्याला घातक

आहे. पिण्यामागचं नेमकं कारण काय याचा शोध घ्या. भावविवशता, भीती आणि असुरक्षितता हीच कारणं असतात असं तुमच्या लक्षात येईल.

अतिरेकी खाण्या आणि पिण्यामुळं तुमच्या शरीरात दूषित घटक निर्माण होतात. त्याच्यावर मात करण्यासाठी तुमच्या शरीरातल्या पेशींना कित्येक दिवस लागतात. आणि तात्पुरता जास्त व्यायाम करून किंवा लिंबूपाणी पिऊन काही फायदा होत नाही. आपण शरीर डिटॉक्स करीत आहोत असं तुम्हाला वाटेल पण तसं होत नाही. अतिरेकी पिण्यामुळं तुमच्या ट्रायग्लिसराइड, कोलेस्टेरॉल, रक्तशर्करा, रक्तदाब, रक्ताभिसरण, यकृत आणि किडनी यांचं आरोग्य, मानसिक आणि लैंगिक आरोग्य, रोगप्रतिकारशक्ती आणि असं बरंच काही खूप बिघडतं. म्हणून संयम महत्त्वाचा आहे.

माझ्या बऱ्याचशा क्लायंटना शेवटी आपण जो खाण्यापिण्याचा अतिरेक करतो त्यामुळंच आरोग्य बिघडतं, हॉटेलच्या खाण्यानं वजन कमी करण्याचं ध्येय गाठता येत नाही याची जाणीव व्हायला लागते.

अशा क्लायंटचं वजन फक्त आठवड्यातून सहा दिवस जलद गतीनं चालण्याचा व्यायाम केल्यानं कमी झालेलं आहे. त्यांनी योगा, शरीर लवचीक ठेवण्याचे व्यायाम, पिलाटीस किंवा स्वतःच्या वजनाचा उपयोग करून केलेला व्यायाम करायला हरकत. जोरबैठका पुशप्स आणि पुलप्स यासारखे व्यायाम करायला हवे. त्यामुळं तुमच्या स्नायूंना शिकवण मिळते आणि ती म्हातारपणी उपयोगाला येते.

धावण्याचा व्यायाम, वजन उचलण्याचा व्यायाम किंवा क्रॉसफिट – व्यायाम कोणताही करा; पण तुमच्या व्यायामाला पूरक असा योग्य प्रकारचा आणि योग्य प्रमाणातला आहार व पुरेशी झोप घ्यायला विसरू नका. हाय इंटेन्सिटी इंटरव्हल ट्रेनिंग (एचआयआयटी) हा शरीर ताकदवान बनवण्याचा आणि फॅट कमी करण्याचा एक उत्तम व्यायाम आहे यात काहीच शंका नाही; पण त्या आधी शारीरिक तपासणी करून घ्या आणि तुम्हाला साजेसा असा व्यायामप्रकार निवडा; पण अशी तपासणी भारतात सध्यातरी नाही. स्थूल माणसं एचआयआयटी करतात, त्यांचं वजन थोडसं कमीपण होतं; परंतु दुखापत आणि इन्फ्लेमेशनचा त्रासही होतो.

सुरक्षितता आणि व्यायाम

लठ्ठपणामुळं होणारे रोग, जिम आणि वेगवेगळ्या प्रकारचे व्यायाम, व्यायामाशी निगडित दुखापती आणि फिजिओथेरपीच्या दवाखान्यात लागलेल्या रांगा यांचं प्रमाण सध्या वाढत आहे.

व्यायामामुळं तुम्हाला चांगलं वाटायला हवं आणि ताकदवान वाटायला हवं. आखडलेलं आणि संकुचित झालेलं अंग होण्याऐवजी तुम्ही चपळ आणि लवचीक व्हायला हवं.

वेदना वाढण्याऐवजी कमी व्हायला हव्या. तुम्हाला उत्साही वाटायला हवं.

व्यायामामुळं तुम्हाला चांगलं अन्न खाण्याची इच्छा व्हायला हवी, तेलकट किंवा खारट पदार्थांची इच्छा व्हायला नको.

व्यायामामुळं झालेल्या दुखापतीमुळं सध्याच्या आणि नंतरच्या उत्तम गुणवत्तेच्या जीवनशैलीवर परिणाम होत असतो.

सर्वसाधारणपणे ज्या अवयवांना दुखापती होतात ते असे आहेत –

- मान आणि खांदे (ट्रॅपेझिअस)
- गुडघे
- कंबरेचा खालचा भाग
- नितंब

या दुखापती होण्याची कारणे अशी आहेत –

- शरीर अयोग्य असणे.
- अतिरेकी व्यायाम करणे.
- महत्त्वाचे स्नायू सोडून दुसऱ्यांना आवडतील अशा स्नायूंवर लक्ष केंद्रित करून व्यायाम करणे.
- वॉर्मअप आणि कुलडाउनचे प्रकार अयोग्य आणि अपुरे करणे.
- ताणण्याचे व्यायाम अपुरे आणि चुकीचे असणे.

- कोणतेही ध्येय न ठरवता व्यायाम करणे.
- फॅड असलेले व्यायाम करणे.
- विश्रांतीला आणि रिकव्हरीला वेळ अपुरा मिळणे.
- कमकुवत स्नायूंकडे दुर्लक्ष करणे.

व्यायामामागं एक बरचसं विज्ञान असतं.

कोणतेही आकर्षक व्यायाम करण्यापूर्वी प्रत्येकाला जमतील असे उत्तम व्यायामप्रकार असे आहेत–

- बैठका
- फुप्फुसाचे व्यायाम
- कोणत्याही आधाराविना जोर काढणे
- प्लँक (हात आणि चवडे यांचा आधार घेऊन शरीर ताठ ठेवणे. तीस सेकंद तरी धरून ठेवा. नंतर एक मिनिट तरी धरून ठेवायची सवय करा.
- व्ही टाईप जोर काढणे (स्थिर किंवा चल)
- पाच किमी चालणे किंवा चार किमी धावणे
- पुल-अप्स
- बसून पायाचे अंगठे धरणे
- उड्या मारणे
- हाय नीज

हे व्यायाम कशासाठी?

वर सांगितलेले व्यायाम सांगण्याचं कारण म्हणजे हे महत्त्वाचे स्नायू तुमच्या रोजच्या हालचालींसाठी, पोश्चरसाठी आणि शरीराचा ताळमेळ साधण्यासाठी आवश्यक असतात. तुम्हाला हे व्यायाम करायला त्रास पडत असेल तर याचा अर्थ तुम्ही वजन उचलणे, किक बॉक्सिंग किंवा एचआयआयटी किंवा मॅरेथॉन रनिंग करीत नाही आहात.

वर सांगितलेल्या व्यायामामुळं तुमचे पोटाचे स्नायू मजबूत होतील. त्यामुळं दुखापती होणार नाहीत. तुम्ही ताकदवान राहाल, पोश्चरमध्ये ताळमेळ असेल, पाठीचे स्नायू मजबूत होतील, हालचाली सहज आणि जलद होतील. तुम्ही चपळ आणि लवचीक रहाल.

वर सांगितलेले व्यायाम योग्य प्रकारे केले तर शरीराचा पोत सुधारायला आणि आदर्श वजन मिळवायला पुरेसे आहेत. हे व्यायाम योगा आणि पिलाटीससोबत मिश्रण करून केले तर तुमचा व्यायाम परिपूर्ण होईल.

सकाळच्या व्यायामानंतर तुम्ही दिवसभर बसून राहिलात किंवा बैठे काम करीत राहिलात तर ते काही फायद्याचे नाही.

तंदुरुस्तीसाठी आणि व्यायामासाठी व दिवसभराच्या हालचालींसाठी योग्य आहार घेणे खूप महत्त्वाचे आहे. त्याकडे दुर्लक्ष करू नये. तुम्ही जास्त व्यायाम केला तर योग्य आहारसुद्धा जास्त घ्यायला हवा. एके दिवशी कमी व्यायाम केला तर कमी खायला हवं.

झोप आणि सुधारणा

पोटावरची चरबी, वजन कमी होणं, आरोग्य आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढवणं या सगळ्यांचं रहस्य आहे झोप. त्यासाठी झोपेचं चक्र अनुकूल असणं आवश्यक आहे. दिवसातून किती तास झोपावं हे महत्त्वाचं नसून झोपेच्या चक्राची गुणवत्ता आणि सखोलता महत्त्वाची असते. शिकागो विद्यापीठामध्ये झालेल्या संशोधनावरून असं आढळून येतं की, जे पुरेशी झोप घेतात, त्यांचं शरीरातलं फॅट ५५ टक्क्यांनी जास्त कमी होतं.[१]

झोपेमध्येही तुमच्या शरीरात विशेषतः हार्मोन्समध्ये बरंच काही घडत असतं. शरीराच्या वाढीसाठी, जखमा भरून काढण्यासाठी आणि पुनरुत्पादनासाठी, ऊर्जा भरून काढण्यासाठी, स्नायूंच्या वाढीसाठी ग्रोथ हार्मोन्स, हे महत्त्वाची भूमिका बजावतं. या हार्मोन्सच्या अभावामुळे अकाली वार्धक्य येतं. तुम्ही कोणतंही क्रीम लावा किंवा इंजेक्शन घ्या या हार्मोन्सची तुमच्या शरीरात कमतरता असेल, तर या सर्वांचा काहीही उपयोग होत नाही.

स्टॅनफोर्ड विद्यापीठाच्या संशोधनात असं आढळून आलंय की, चोवीस तास जरी झोप नाही मिळाली तर ग्रेहलीन नावाचं हार्मोन्स जास्त प्रमाणात वाढतं. यामुळं तुम्हाला खाण्याची इच्छा होते. शिवाय ते लेप्टिनची निर्मितीही कमी करतं. मेंदूमध्ये तुमचं पोट भरल्याची भावना या लेप्टिनमुळं निर्माण होत असते. लेप्टिन कमी झालं की, ही पोट भरल्याची भावना उशिरा होते. त्यामुळं तुम्ही आवश्यकता नसतानाही

दिवसभर काही ना काही खात राहता. यासोबत कॉर्टिसॉलचं प्रमाण वाढून त्यामुळं फॅट साठवण्याचं प्रमाण वाढतं. फॅटचं साठणं आणि ते खर्च करण्याची क्षमता कमी होणं हे हार्मोन्सचं संतुलन बिघडण्यामुळं होत आणि हे संतुलन सांभाळण्याचं काम झोप व्यवस्थितरीत्या करीत असते हे संशोधनावरून सिद्ध झालंय.[२]

ही प्रक्रिया समजून घेण्यासाठी मेलॅटोनिन किती महत्त्वाचं आहे हे समजून घेणं आवश्यक आहे. खोलीमध्ये अंधार केला की, हे मेलॅटोनिन शरीरामध्ये तयार व्हायला लागतं. तुमच्या शरीरात मेलॅटोनिन पुरेशा प्रमाणात नसेल तर तुम्हाला झोप येणार नाही. शरीरानं आणि मनानं तुम्ही कितीही थकला असाल तरी झोप येणार नाही. मेलॅटोनिन हे हार्मोन्स कॅन्सरविरोधकही आहे. मेलॅटोनिनचं प्रमाण कमी असेल किंवा बिघडलं असेल तर गाठ वाढण्याची शक्यता असते. गाठीला होणारा रक्तपुरवठा थांबवण्यासाठी आणि त्याची वाढ रोखण्यासाठीसुद्धा मेलॅटोनिनची आवश्यकता असते.

मेलॅटोनिनचा ब्राउन ॲडीपोज टिश्यूशी संबंध आणि सहयोग असतो. या ॲडीपोज टिश्यू शरीराला आवश्यक नसणारं पांढरं फॅट कमी करायला मदत करतात. हे छाती, खांद्याचा वरचा भाग, गळ्याच्या हाडाचा (क्लॅव्हिकल) वरचा भाग आणि मानेचा मागचा भाग या ठिकाणी असतं. टेबलावरचा कृत्रिम प्रकाश, फोन, टीव्ही आणि घड्याळाचा गजर यामुळे मेलॅटोनिनच्या निर्मितीवर परिणाम होतो. इतकंच नव्हे तर तुमच्या बेडरूममधला नाण्याच्या आकाराचा फायबर ऑप्टिक लाइटचा सुद्धा त्याच्यावर परिणाम होतो. कारण या प्रकाशाच्या प्रदूषणामुळं मेलॅटोनिनची शरीरातली पातळी बिघडून त्याचा झोपेवर परिणाम होतो. झोप बिघडते. परिणामतः इतर हार्मोन्सचंही संतुलन बिघडतं. नैसर्गिक प्रकाश, मग तो चंद्राचा प्रकाश असला तरी त्याचा मेलॅटोनिनच्या निर्मितीवर फरक पडत नाही. उलट या प्रकाशानं मेंदूला मेलॅटोनिनंची निर्मिती जास्त करण्याची सूचना मिळते. पहाटे सूर्यप्रकाशामुळे तुम्हाला जाग आली की, मेलॅटोनिनची निर्मिती आपसूकच कमी होते. म्हणून झोपेचं चक्र सांभाळणं अतिशय महत्त्वाचं असतं. रात्रपाळी असल्यामुळं ज्यांना दिवसा झोपेची गरज भासते अशांनी झोपण्याच्या खोलीत पूर्णतः अंधार करून आणि डोळ्यावर काळी पट्टी बांधून झोपायला हवं.

बऱ्याच जणांचं रोज आठ ते नऊ तास झोप घेऊनही वजन कमी होत नाही. त्यांनी चांगला आहार घेतला, पुरेसा व्यायाम केला तरी त्यांचं वजन कमी होत नाही. कारण त्यांची झोप पुरेशी नसते आणि झोपेमध्येच त्यांच्या शरीरात बऱ्याच गोष्टी घडत असतात. तुम्ही किती तास झोप घेतली ते महत्त्वाचं नसतं तर झोपेचे जे डेल्टा तरंग असतात त्यामुळं गाढ झोप लागत असते. झोपेच्या प्रत्येक टप्प्यामध्ये काही ठराविक काम होत असतं. उदा. पुनरुत्पादन, वाढ आणि पेशींचं आणि अवयवांचं डिटॉक्सिफिकेशन इत्यादी आणि यामुळेच वजन कमी होतं व निरोगी आरोग्यही लाभतं. उदा. तुमच्या गाढ झोपेमध्ये यकृत, जे की मुख्य रेग्युलेटर असतं, त्याचं पुनरुज्जीवन होऊन ते निरोगी होत असतं.

सकाळी उठल्यावर तुमच्या तोंडाचा वास का येतो? डोळ्यांना चिपडे का येतात किंवा लघवी खूप गरम आणि पिवळी का होते याचा कधी विचार केला आहे का? या सगळ्यांचा अर्थ झोपेमध्ये तुमचं शरीर डिटॉक्स होत आहे आणि कचरा हे त्याचं बायप्रॉडक्ट आहे. पुरुषांमध्ये रात्रीतून दाढीमिशा वाढतात, हे वाढ होत असल्याचं लक्षण आहे. समजा तुमच्या गुडघ्याला खरचटलं असेल तर सकाळी उठल्यावर त्यावर खपली धरलेली दिसेल. तसंच रात्री फॅटचं ज्वलन आणि हार्मोन्सचं संतुलन होत असतं. झोप कमी झाल्यास त्याचा या सर्वांवर परिणाम होत असतो. अल्झायमरच्या बाबतीत संशोधनामध्ये असं आढळून आलंय की, त्यामध्ये डिटॉक्स करण्याची मेंदूची क्षमता कमी होते.[३]

पेशींमधला कचरा किंवा टाकाऊ पदार्थ बाहेर टाकण्यासाठी शरीरामध्ये लिम्फॅटिक सिस्टीम नावाची यंत्रणा असते. या यंत्रणेचा मेंदूशी संपर्क नसतो. कारण मेंदूभोवती एक संरक्षक कवच असतं.

मेंदूच्या वाढीला, दुरुस्तीला आणि पुनरुज्जीवनाला आता जागा न उरल्यामुळे मेंदूमध्ये विषारी घटक निर्माण झाले की, लिम्फॅटिक सिस्टीम हे घटक काढू शकत नाही; पण मेंदूमध्ये जी ग्लिम्फॅटिक प्रणाली असते ती हे घटक बाहेर काढण्याचे काम करते. मज्जारज्जूमध्ये जो द्रव –सेरिबोस्पायनल फ्लुइड–असतं ते हे मेंदूमधले विषारी घटक रक्तवाहिन्यांमध्ये प्रवाहित करतं. मग ते तिथून यकृतामध्ये जातं आणि अशा प्रकारे तिथून ते बाहेर टाकलं जातं. झोपेमध्ये तुमचा मेंदू पन्नास ते साठ टक्के

आकुंचन पावतो आणि सेरिब्रोस्पायनल फ्ल्युइड म्हणजे मेंदूतल्या द्रवाला विषारी आणि टाकाऊ घटक बाहेर टाकायला मदत करतं. झोपेमध्ये तुमची ग्लिम्फॅटिक प्रणाली आठ ते दहा पटीने जास्त काम करते.

उदा. अल्झायमर्स झालेल्या रुग्णांमध्ये ॲमिलॉइड बीटा हे प्रथिन अतिशय घातक असं किटण तयार करतं; पण हे झोपेमध्ये मेंदूतून बाहेर काढलं जातं.

यासंदर्भात टाइम मासिकानं असं लिहिलंय की, 'झोपेचा अल्झायमर्स किंवा न्युरोडिजनरेटिव्ह व्याधीवर कोणता परिणाम होतो हा एक कुतूहलाचा प्रश्न आहे; पण याचबरोबर जे लोक अति जागरण करतात किंवा झोपायचं टाळतात त्यांना मेंदूकडून याबाबत धोक्याची सूचना मिळते.'[४]

डॉ. नेडगार्ड यांच्या मते, 'मेंदूपाशी खर्च करण्यासाठी अतिशय मर्यादित ऊर्जा असते आणि मेंदूला जागणे व सावध राहणे किंवा झोपणे आणि साफसफाई करणे. यापैकी एक पर्याय निवडावा लागतो. घरामध्ये पार्टी आहे अशी कल्पना करा. तुम्हाला पाहुण्यांचं स्वागत तरी करता येईल किंवा घराची साफसफाई तरी करता येईल. मात्र एकाचवेळी दोन्ही कामं करणं शक्य होत नाही.'[५]

मेंदूमध्ये जितके विषारी घटक असतील तेवढा जास्त थकवा येतो. परिणाम मेंदूमध्ये हार्मोन्सचं असंतुलन होतं. त्याचा केवळ रोगप्रतिकारशक्तीवरच परिणाम होत नाही, तर मेंदूमध्ये गोंधळ निर्माण होतो, निर्णय घेता येत नाहीत. प्रचंड आळस येतो आणि विस्मरण झाल्यासारखं होतं. झोपेमध्ये तुमच्या डोळ्यांची जी हालचाल होते त्याला रॅपिड आय मूव्हमेंट – आरएम असं म्हणतात. त्यांचही कार्य बिघडतं. त्यामुळे चिडचिड होते, खाण्यावर लक्ष केंद्रित करता येत नाही आणि रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते. परिणामी भुकेवर आणि खाण्यावर नियंत्रण राहत नाही. त्यामुळे वजन वाढीची समस्या उद्भवते. तुम्ही नवीन व्यवसायाला सुरुवात केली असेल किंवा नोकरी करीत असाल, कुटुंबाचा विचार करीत असाल किंवा वेळ आनंदात घालवायचा असेल तर सोडून देण्यासारखी सोपी गोष्ट कोणती असेल तर ती आहे झोप आणि हे बदलायला हवं. आयुष्य आनंदातही घालवा आणि अत्यंत गरज असलेली झोपही घ्या.

सातत्यानं झोपेचा अभाव एकूण सगळ्याच गोष्टींवर परिणाम करीत असतो. आठवडाभर जागून काम करू आणि रविवारी त्याची भरपाई करू असा विचार काहीजण करतात, मात्र असा विचार करणं व्यर्थ आहे. कारण माणसाच्या शरीरात काम करण्यासाठी. मेलॅटोनिन निर्माण व्हावंच लागतं. हार्मोन्सना संतुलित व्हावंच लागतं आणि पेशींना पुनरुज्जीवित्व व्हावं लागतं, वाढावं लागतं आणि रात्रंदिवस दुरुस्ती आणि देखभाल करावीच लागते. त्यासाठी तुमचं शरीर रविवारसाठी वाट पाहत नाही आणि तुमच्या जीवनशैलीशी जुळवून घेत नाही.

याबाबतीत मी तुम्हाला असा सल्ला देईन की, दिवसभरात तुमचं शरीर जी माहिती देत असतं ती तुम्ही ऐकायला हवी. तुम्ही थकला असाल आणि सारख्या जांभया देत असाल तर तुम्हाला झोपेची आवश्यकता आहे. असं समजावं झोपेतून उठल्यावरही तुम्हाला थकल्यासारखं वाटत असेल तर याचा अर्थ तुम्हाला आणखी झोपेची आवश्यकता आहे. तुम्ही आजारी असाल किंवा आजारातून बरे होत असाल तर तुम्हाला नेहमीपेक्षा जास्त झोपेची आवश्यकता असते. तुम्ही जर खूप कष्ट केले आणि मनापासून केले तर तुम्हाला नेहमीपेक्षा जास्त झोपेची आणि विश्रांतीची आवश्यकता असते. त्यासाठी झोप यावी म्हणून झोपेच्या गोळ्या घेऊ नका. यासंदर्भात डॉ.मर्कोला काय म्हणतात ते बघा, 'झोपेच्या गोळीनं निद्रानाशाला कारणीभूत असणारी कोणतीही कारणं नाहीशी होत नाहीत. संशोधनातून असं आढळून आलंय की, झोपेच्या गोळ्यांचा काहीही उपयोग होत नाही; पण मेंदूला असं वाटतं की उपयोग होतोय. गोळी घेतल्यावर नेहमीपेक्षा दहा मिनिटे लवकर झोप लागते आणि नेहमीपेक्षा तुम्ही पंधरा ते वीस मिनिटे जास्त झोपता.'[६]

भावनांचं डिटॉक्सिफिकेशन

काही वर्षांपूर्वीच्या मानानं सध्या जो शारीरिक आणि मानसिक ताण आहे त्याचं प्रमाण खूपच वाढलंय. ताणामुळं मनात असंख्य भावना निर्माण होतात. काहीजण त्या व्यक्त करून मोकळे होतात; पण बऱ्याच जणांना त्या व्यक्त न करता आल्यामुळे त्यांची घुसमट होते. अपराधी भावना, राग, असूया, तिरस्कार, असुरक्षितता आणि भीती या सगळ्या नकारात्मक भावनांना मोकळं होण्यासाठी वाट करून दिली नाही तर त्याचा परिणाम हळूहळू रोगप्रतिकारशक्तीवर होतो. परिणामतः आजारी पडण्याचं प्रमाण वाढतं.

वजन किंवा फॅट कमी करताना किंवा बरं होताना मनाला बाजूला करता येत नाही. मनाचा परिणाम थेट तुमच्या पेशींवर आणि आरोग्यावर होत असतो. यासाठी आपण एक प्रयोग करून बघूया. जर तुम्हाला आता या क्षणी एखाद्यावर रागवायला सांगितलं तर रागावता येतं का, बघा बरं नाही रागावता येत. कारण राग येण्यासाठी तुमच्या मनात आधी रागीट विचार यायला हवेत. आता जरा उदास होऊन दाखवा बरं. तसंही होता येत नाही. कारण उदास होण्यासाठी उदास विचार मनात असावे लागतात. तुमच्या मनात तशा भावना निर्माण व्हाव्या लागतात. या भावनांचा पेशींवर काय परिणाम होत असतो? तुम्ही आनंदी असता किंवा राग येतो तेव्हा या भावना नेमक्या कुठं असतात? त्या तुमच्या मनात किंवा हृदयात नसतात तर संपूर्ण शरीरात असतात. शरीरातल्या बिलियन पेशी या भावनांनी

थरथरत असतात. म्हणजे तुमच्या पेशी नकारात्मक किंवा सकारात्मक भावनांनी थरथरत असतात. तुमच्या मनात जर नकारात्मक भावना सातत्यानं असेल तर आपसूकच त्याचा परिणाम तुमच्या रोगप्रतिकारशक्तीवर होतो, परिणामी तुमची ऊर्जा कमी होते आणि साहजिकच त्याचा तुमच्या आरोग्यावर परिणाम होतो. नकारात्मक भावना किंवा विचार मनात आला की, त्याचा शरीरावर काय परिणाम होतो याचं जरा बारकाईनं निरीक्षण करा.

तुमच्या सुप्त मनाची शक्ती जबरदस्त असते. मी बहुतेक सर्वांनाच हा प्रयोग करून बघायला सांगतो. लिंबाची चव आपल्या सगळ्यांच्याच आठवणीमध्ये आणि सुप्त मनामध्ये असते. त्यासाठी तुम्ही लिंबाची फोड खात आहात अशी कल्पना करा. तुमच्या तोंडाला लगेच पाणी सुटेल. डोळे बंद करून त्याची आंबट चव डोळ्यासमोर आणा. तोंडाला आणखी पाणी सुटेल. त्या आठवणींच्या नुसत्या सांगण्याने तो अनुभव तुमच्या सुप्त मनामध्ये उभा राहतो. एखादा शब्द, व्यक्ती, दृश्य, चित्रं किंवा वास एवढ्यानंसुद्धा आपण सुप्तमनातल्या त्या आठवणींच्या माध्यमातून मागच्या काळात जाऊ शकतो आणि त्यातूनच भावना निर्माण होतात.

तुम्ही जर उदास आणि निराशावादी विचार मनात दाबून ठेवले आणि नेहमी तसाच विचार करीत राहिलात तर त्यामुळे तुमचे विचारदेखील नकारात्मकच बनतील.

आपलं वजन कधीच कमी होणार नाही असाच विचार जर तुम्ही सतत करीत राहिलात तर तुमचं वजन कधीच कमी होणार नाही. त्याऐवजी आपण निरोगी आहोत असा विचार तुम्ही केला तर सदैव निरोगी राहाल.

सकाळी उठल्यापासून ते झोपेपर्यंत तुम्ही वर्तमानपत्र, सोशल मीडिया, टीव्ही शोज, रेडिओशो, गॉसिप या गोष्टींनी प्रभावित असता आणि तुम्ही दिवसभर जे काही पाहता, ऐकता ते तुमच्या मनाने ग्रहण केलेलं असतं. तुम्ही समजूतदारपणे जगला नाहीत, तुमच्या भावनांशी, विचारांशी आणि कृतीशी जागरूक राहिला नाहीत तर दिवसभर तुम्ही चिडचिड करत राहाल किंवा तुमच्या मनात रागीट भावना तयार होत राहतील.

म्हणूनच ध्यानधारणा करणं, शांत बसून राहणं, प्रार्थना करणं, आयुष्यातील आनंदी क्षण नजरेसमोर आणणं गरजेचं आहे. तुम्ही ज्याचा विचार करता ते साकार होत असतं. पुढच्या वेळेस तुम्ही निराश झालात किंवा राग आला तर थोडावेळ शांत

बसा, डोळे मिटा आणि नकारात्मक विचारांच्या एकदम मागं जा. तुमच्या रागाला एखादी व्यक्ती कारणीभूत ठरलीही असेल; पण आणखी खोलात गेलात तर त्या व्यक्तीचं आणि त्या भावनांचं सखोल नातं आहे असं तुमच्या लक्षात येईल आणि याच बाबतीत तुम्ही जागरूक राहायला हवं आणि त्यावरच लक्ष केंद्रित करायला हवं.

काही काळापूर्वी एखादा दिवस वाईट गेला तरी व्यक्ती त्याचा स्वीकार करत असत; पण आता मात्र त्यावर उपाय म्हणून मद्यपान, धूम्रपान, समारंभ, जंक फूड किंवा टीव्ही बघत राहणं, अशा विविध मार्गांचा आपण अवलंब करतो. मात्र हे सर्व करताना आपल्या भावना समजून घेण्यापेक्षा आपण त्या दाबून टाकतो. आपलं रितेपण वाईट सवयींनी चुकीच्या जीवनशैलींनी भरून काढण्याचा प्रयत्न करतो. मूळ कारणांचा आपण कधीच विचार करीत नाही; पण वजन वाढायला लागलं किंवा वाढलेलं वजन कमी करता येत नसेल तर मात्र आपण भावविवश होतो; पण त्यानं समस्या दूर होत नाही. इतकंच नव्हे तर ती काहीवेळा जास्तच वाढते. मद्यपान, अमली पदार्थ आणि तंबाखूच्या सेवनामुळे आपलं भावनांकडे तात्पुरतं दुर्लक्ष होतं; पण या गोष्टींची स्वतःला सवय लावून घेऊ नका. त्याऐवजी निराशाग्रस्त होण्याचं मूळ कारण शोधा आणि त्यावर त्वरित उपाय करा.

सध्याच्या काळात आहार आणि व्यायामाप्रमाणे अध्यात्माचंसुद्धा फॅड निर्माण झालंय. त्या नादात काहीजण मंत्राचा जप करण्यापासून ते ध्यानधारणेपर्यंत सगळं करून बघत असतात. मात्र हे सर्व ते मनापासून करीत नसल्यामुळं त्यांचा संपूर्ण दिवस वाया जातो. अर्धातास प्राणायाम केल्यावर पूर्ण दिवसभर अवधान ठेवून श्वास घ्यावा लागतो हे ते विसरून जातात किंवा त्यांना ते माहीतच नसतं. भावनिक डिटॉक्सिफिकेशन दिवसभर करणं फार महत्त्वाचं असतं. प्रत्येक क्षणाचं अवधान ठेवावं लागतं. दिवसभरात मन विचलित झालं तर पुन्हा ते वर्तमानामध्ये आणायचं असतं.

भारतामध्ये माझे जेवढे कॅन्सरग्रस्त रुग्ण आहेत त्यांच्यापैकी ८६ टक्के रुग्णांमध्ये कॅन्सरचं मूळ कारण भावनिक असतं. तपासणीदरम्यान ते स्वतःहूनच ताणाविषयी किंवा त्यांच्या आयुष्यातल्या दुःखद प्रसंगांविषयी आम्हाला सांगतात. त्यावर उपाय म्हणून आम्ही त्यांना त्यासाठी आपल्या अंतर्मुख होऊन आपण कोण आहोत याचा शोध घ्यायला सांगतो. त्यामुळं त्यांच्यात आध्यात्मिक संतुलन तयार होऊन निर्णय घेण्यासाठी त्याचा त्यांना फायदा होईल.

बरेचसे रुग्ण वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करत असतात. मग मी हळूच त्यांच्या भावनिक डिटॉक्सिफिकेशनचा विषय काढतो आणि मग त्यांच्यामध्ये आश्चर्यकारक बदल झालेला दिसून येतो. बरेचजण स्वतःशी आणि आपल्या शरीरप्रकृतीशी नीट जुळवून घेतात. आपल्याला काय हवंय याची त्यांना जाणीव होते आणि दुसऱ्यांना आपल्याकडून काय अपेक्षा आहे याचा ते कमी विचार करायला लागतात. इतरांशी आपली तुलना करण्यात आणि सोशल मीडियाकडे लक्ष देण्यात आपणच आपल्या मनाची शांतता गमावून बसत आहोत हे त्यांना कळून चुकतं. भावनांमुळं हे सर्व होतंय आणि त्यामुळेच आपल्याला सारखी खाण्याची इच्छा होते. परिणामी वजन वाढतंय हे त्यांना समजतं.

तुम्ही स्वतःचं मोल समजून घेतलंत आणि स्वतःला आहे त्या परिस्थितीत स्वीकारलंत तर आपलं ध्येय कोणतं आहे याची कल्पना तुमच्या मनात स्पष्ट होईल. आहाराविषयक बदल करून आणि व्यायामाचे प्रकार बदलून काही उपयोग होणार नाही. म्हणून थोडं थांबा आणि जरा मनात डोकावून बघा. तुम्हाला कोण व्हावंसं वाटतंय? तुम्हाला कोणावर प्रभाव पाडायचा आहे? तुम्ही कोण आहात हे जाणून घेण्यासाठी तुम्हाला शरीराची ओळख करून घेण्याची खरंच गरज आहे का? वाढत्या वयामध्ये शारीरिक आकर्षण असतं. सर्वांनाच आपण चांगलं दिसावं अशी इच्छा असते; पण तेवढ्यांवरच विश्वास ठेवू नये. भावनिक, आध्यात्मिक आणि बौद्धिक हे सर्व मिळून तुमचं व्यक्तिमत्त्व तयार होत असतं. म्हणून स्वतःमध्ये डोकावून बघायला हवं.

वयानुसार तुमच्या शरीरात बदल होत असतो. तुमच्या दिसण्यातही फरक जाणवतो आणि तुम्ही फक्त शारीरिक दिसण्यावरच लक्ष देत असाल तर वयाप्रमाणे त्यात बदल झाला की, तुम्हाला जास्तीत जास्त निराश वाटत राहणार. याला अर्थातच एक पर्याय आहे. तो म्हणजे कॉस्मॅटिक सर्जरी; पण अशा पद्धतीनं कितीदा तुम्ही वयस्थापन करीत राहणार?

लग्नाच्या आधी बरेचसे स्त्री-पुरुष वजन कमी करण्याचा आटोकाट प्रयत्न करतात आणि लग्न झाल्यावर मात्र वाढलेल्या वजनाची काळजी घेत नाहीत. हे खूपच चुकीचे आहे. तुम्हाला दुसऱ्यांसाठी किंवा ते काय म्हणतील म्हणून वजन कमी करायचं नाही तर तुमच्या तंदुरुस्तीसाठी, आरोग्यासाठी आणि रोगप्रतिबंधासाठी

करायचं असतं. आणखी एक गोष्ट मला आढळून आलीये. मात्र आता त्याच्यातही बदल होत आहे–पत्नीचं वजन वाढू नये असं पतीला वाटत असतं; पण स्वतःचं वजन वाढलं, पोट वाढलं आणि फिट नसलं तरी त्यांना चालतं. पती-पत्नींनी दोघांनी खरंतर फिट असायला हवं, दुसऱ्यांसाठी नाही, निदान स्वतःसाठी तरी फिट असायला हवं.

वजन वाढायला आणि आजारपण सुरू व्हायला केव्हापासून सुरुवात झाली असं मी रुग्णांना विचारतो तेव्हा मानसिक किंवा भावनात्मक ताण असला की त्रास सुरू होतो असं ते सांगतात. मग ते नात्यामध्ये वितुष्टता असेल, कोणाविषयी किंवा स्वतःविषयी राग असेल, स्वतःला कमी लेखत असाल, भांडणं, असुरक्षितता, घटस्फोट किंवा कौटुंबिक समस्या, ओसीडी, हिंसा, लैंगिक अत्याचार, लैंगिकसुख कमी मिळणं किंवा न मिळणं इत्यादी कारणांमुळं त्यांना सुरक्षित वाटत नाही आणि कधीकधी तर ती आठवण आली तरी तशी लक्षणं त्यांच्यात दिसू लागतात. तुम्हाला जर कोणी बोलले, रागावले किंवा त्यांच्या मर्जीप्रमाणे तुम्ही वागला नाहीत तर अशा घटना तुम्ही विसरायला हव्यात. मनात सुरक्षिततेची भावना पुन्हा निर्माण केली तर वर सांगितलेल्या भावना विसरायला मदत होते. सत्य आणि कल्पना यातला फरक शरीराला समजत नाही. आपण प्रत्यक्ष शर्यतीत भाग घेत आहोत अशी कल्पना करून धावपटू नेहमीच सराव करीत असतात. तुम्ही तो प्रसंग डोळ्यांसमोर आणता आणि त्यातून बंधमुक्त होता तेव्हा तुमचं शरीर ते पुन्हा तसंच अनुभवत असतं आणि मग पुन्हा सुरक्षितता मिळवीत असतं.

सत्य आणि कल्पना यातील फरक शरीराला समजत नाही हे मी आधीच सांगितलंय; पण त्यामुळं निर्माण झालेल्या ताणाचा अनुभवामध्ये बदल करून त्याचा फायदा करून घ्यायला हवा. हेच तंत्र वापरून तुम्ही शारीरिक वेदनासुद्धा कमी करू शकता. समजा तुमचं डोकं दुखत असेल तर कपाळावर बोट ठेवा आणि डोक्याचं दुखणं बोटात उतरलं आहे अशी कल्पना करा म्हणजे डोकेदुखी त्वरित कमी होईल.

तुमच्या सुप्त मनाचा शरीरातील अजाणतेच्या प्रक्रियेवर ताबा असतो. उदा. तुम्हाला ऑक्सिजनची किती गरज आहे? तुमच्या हृदयाचे किती ठोके पडायला हवेत? इत्यादी. अगदी याचप्रमाणे तुमच्या शरीरानं किती फॅट साठवायला हवं किंवा साठवायला नको हा निर्णयसुद्धा अबोध मनाचा असतो. कल्पना करणे

म्हणजे अबोध मनाशी संवाद केल्यासारखंच असतं. समजा एखाद्याला तुमची भाषा समजत नसेल तर त्याला ज्या ठिकाणी जायचंय तेथे कसं जायचं हे त्याला तुम्ही सांगू शकणार नाही; पण नकाशा काढून दिला तर तो त्याला लगेच समजेल. कल्पनाचित्र ही वैश्विक भाषा आहे. मन शांत असताना किंवा ध्यानधारणा करताना एखादी प्रतिमा तुम्हाला मनात साठवून ठेवायची असेल तर तुमच्या सुप्त मनाला ते लगेच समजतं. हेच तंत्र व्यायाम करतानासुद्धा कामाला येतं. त्याचा जेवढा तुम्ही वापर कराल, तेवढे तुमचे स्नायू बळकट होतात.

स्वतःला आहे तसं स्वीकारणे आणि विसरून जाणे हे दोन गुण आत्मसात केले तर ताण आणि नकारात्मक भावना नाहीशा होतात; पण हे आत्मसात करण्यासाठी खूप कष्ट, सराव, शिस्त लागते; पण त्यानंतर त्याचा रोज उपयोग केला तर ताण कमी करण्याच्या इतर कोणत्याही पद्धतीपेक्षा हे तंत्र जास्त प्रभावी ठरतं.

देहप्रतिमा

डाएट किंवा काही व्यायाम करून तुम्हाला सुंदर आणि आकर्षक दिसायला हवं असा एक समज तुम्ही करून घेतलाय. प्रत्येकाला सुंदर दिसण्याची इच्छा का असते. दुसऱ्यांना आपण आवडायला हवं असं प्रत्येकाला वाटत असतं. जन्मापासून आपल्याला प्रेम आणि सुरक्षा हवी असते; पण हे प्रेम तुमच्या कुटुंबाकडून, मित्रांकडून किंवा जोडीदाराकडून मिळत नाही तेव्हा ताण निर्माण होतो. समाजाकडून आणि नातेवाइकांकडून आपल्याला कौतुक, मान्यता आणि समजूतदारपणा हवा असतो. खरं तर आपल्याला प्रेम हवं असतं. आपण सुंदर आहोत म्हणून लोक आपल्यावर प्रेम करतात असं बऱ्याच जणांना वाटतं; परंतु अशा पद्धतीचं जगणं हे आपल्याला दुर्बल बनवतं. सुरक्षित भावनेचं जाळं भोवताली असेल तरच आपण कुणाच्या दयेवर जगत नाही याची खात्री पटते. तेव्हा आपल्याला स्वतःची पात्रता समजते आणि ती पात्रता भीती किंवा असुरक्षिततेच्या भावनेनं निर्माण झालेली नसते. मग कुणी तुमच्यावर प्रेम करीत नसलं तरी तुम्हाला त्याची पर्वा नसते. अशावेळी तुम्ही स्वतःचे असता आणि वेगवेगळ्या दिशेने ओढले जात नाहीत.

आता आपण जीवनशैलींच्या प्रभावी पर्यायांकडे वळूया. त्याचा हजारो लोकांना फायदा झाला आहे. कोणत्याही फॅड, आहार आणि व्यायामाशिवाय त्यांचं वजन कमी झालं आहे.

भाग २

वजन कमी करून ते कायमस्वरूपी संतुलित ठेवण्यासाठी जीवनशैलीतील प्रभावी बदल

१. दुपारच्या जेवणापर्यंत फक्त कच्चे पदार्थ खा

जीवनशैलीमधला बदल तुम्हाला कच्चे पदार्थ खायला प्रोत्साहन देतो. उदा. फळे, भाज्यांचे रस, भिजवलेला सुकामेवा असे पदार्थ दुपारच्या जेवणापर्यंत खायला हवेत.

सकाळी तुम्ही एखादे फळ आणि काही सुकामेवा खाऊ शकता. नंतर दिवसभरात एक ग्लासभर भाज्यांचा रस आणि मग दुपारचं जेवण करू शकता. ते तुमचं दिवसातलं पहिलं शिजवलेलं अन्न. तुम्हाला भूक लागली तर पुन्हा काही वेळानं एखादं फळ खाल्लं तर हरकत नाही; पण त्यामध्ये दुपारच्या जेवणाआधी अर्धा ते पाऊण तासाचं अंतर असायला हवं.

कच्च्या अन्नपदार्थांमध्ये डिटॉक्सिफिकेशनचा गुणधर्म असतो. शरीरातील विषारी घटक जेवढ्या प्रमाणात बाहेर निघतील तेवढ्या प्रमाणात तुमच्या शरीरातले फॅट कमी होण्यास मदत होईल. कच्चे पदार्थ अनशापोटी खाल्ले तर त्यांचं लवकर शोषण होतं. कारण त्यांचं पचन होण्यासाठी आणि त्यांचं पौष्टिक घटकांमध्ये ग्लुकोजमध्ये आणि तंतुमय पदार्थांमध्ये रूपांतर होण्यासाठी शिजवलेल्या अन्नापेक्षा वेगळे एन्झाइम्स लागतात. फळे आणि कच्च्या भाज्या अनशापोटी खाल्ल्या तर त्यांचं जठरातून लवकर शोषण होतं.

सकाळी उठल्याबरोबर पोट साफ होण्यासाठी खूप पाणी पीत असाल तर ते चालू ठेवा. त्यानंतर चहा, कॉफी किंवा एखादं फळ खा; पण तुम्हाला जीवनशैलीमध्ये चांगला बदल हवा असेल तर दुपारच्या जेवणापर्यंत फक्त फळच खायला हवे.

तुम्हाला मधुमेह असेल तर फळं खाल्ल्यावर रक्तामधली साखर अचानक वाढू नये यासाठी त्यासोबत सुकामेवा खा. (तुम्हाला जर सुकामेवा खायला सांगितला नसेल तर आधी तुमच्या डॉक्टरांचा किंवा आहारतज्ज्ञांचा सल्ला घ्या.)

जेवणानंतर लगेचच फळ खाऊ नका. कारण फळांचं पचन होण्यासाठी वेगळी एन्झाइम्स लागतात. तेव्हाच त्यांचं पचन लवकर होतं. जेवणानंतर लगेच फळ खाल्लं तर ते अन्नामध्ये मिसळतं, ते आंबतं म्हणून अपचन, ॲसिडिटी ढेकर येणे आणि पोटात गॅस होणे अशी लक्षणं दिसतात. त्यामुळे बरेचसे पौष्टिक घटक नष्ट होतात आणि त्यांचं शोषण नीट होत नाही. म्हणून जेवणाच्या पाऊण तास आधी फळं खायला हवीत.

सूर्यास्तानंतर फळं खाऊ नये. फळांमध्ये साधी कर्बोदके असतात आणि त्यांचं विघटन होऊन त्यांचं रूपांतर ऊर्जेमध्ये होतं. रात्रीच्या जेवणानंतर तुम्हाला झोपायचं असतं. कर्बोदके, प्रथिने आणि उत्तम दर्जाचे स्निग्धपदार्थ या सर्वांचं पचन झोपेमध्येच होत असतं. तुम्हाला मध्यरात्री जागायचं असेल तर जेवणानंतर फळ खायला हरकत नाही; पण तेसुद्धा खरंतर उपाशीपोटीच खायला हवं.

फळांचा रस घेण्याऐवजी पूर्ण फळच खावं. कारण फळांचा रस केल्यामुळे त्यातील बरेचसे पौष्टिक घटक आणि तंतुमय पदार्थ कमी होतात. त्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाणही वाढते.

फळ चावून खावं. प्रत्येक घास चवीनं खावा. पचन हे तोंडापासून सुरू होतं हे लक्षात ठेवा. चावणं हे दातांसाठी चांगलं तर असतंच शिवाय फळांमधल्या नैसर्गिक गोडीमुळं मेंदूमधल्या समाधानाच्या हार्मोन्सला चालना मिळते, त्यामुळे आणखी गोड पदार्थ खाण्याची इच्छा होत नाही.

तुम्ही तुमच्या जीवनशैलीमध्ये बदल केलात की, सुरुवातीला तुम्हाला भूक लागल्यासारखे वाटेल. कारण तुम्हाला सकाळी पोटभर नाष्टा करण्याची सवय असते. फळामुळं खरंतर पेशींना मोठ्या प्रमाणात ऊर्जा मिळत असते; पण तुम्हाला त्याची सवय नसल्यामुळे ते पुरेसं नाही असं वाटतं. हा बदल सवयीचा होण्यासाठी दोन दिवस तरी जावे लागतात. माझे काही रुग्ण त्यांच्या जीवनशैलीमध्ये रोज बदल

करतात. तर काही आठवड्यातून दोनदा बदल करतात. तुम्हाला जसा अनुभव येईल त्याप्रमाणे तुम्ही तुमच्या जीवनशैलीमध्ये बदल करायला हवा. काहीजणांनी जीवनशैलीमध्ये बदल केल्यानंतर काय अनुभव आले ते स्वतःच्या शब्दांत सांगितले आहेत.

कनिका गुलराजानी – दहा ते बारा महिन्यांपासून मी सकाळी फळे खाण्यास सुरुवात केली आहे. त्याआधी माझ्या चेहऱ्यावर खूप पुरळ येत आणि त्याचे काळे डाग पडत; पण आता माझी त्वचा तजेलदार झाली आहे. दिवसभर सतत गोड खाण्याची इच्छाही कमी झाली आहे.

दीप्ती रावत – मला फळं खाण्याची सवय नव्हती; पण आता फळं खाण्यास सुरुवात केल्यापासून माझी त्वचा तजेलदार झाली आहे, शिवाय मला हलकंही वाटतंय. शरीरातील सगळ्या क्रिया सुरळीत झाल्यामुळे वजन आटोक्यात आलंय आणि स्टॅमिनाही वाढलाय. नाहीतर याआधी मला सतत थकवा जाणवायचा.

सुनीता केडिया – माझ्यासोबत माझ्या पतीनेसुद्धा सकाळी फळे खायला सुरुवात केली आहे. ते दोन किंवा तीन फळं खातात आणि फारसा व्यायाम न करतासुद्धा त्यांचं वजन कमी झालं आहे. फलाहारामुळे त्यांच्या कंबरेचा घेर कमी झाला असून. त्यांची त्वचादेखील तजेलदार झाली आहे. आता ॲसिडिटीचाही प्रॉब्लेम नाही.

शिल्पा चोप्रा – फळं खाण्यास सुरुवात केल्यापासून माझं वजन आणि पोट कमी झालंय. त्यामुळे प्रत्येकजण माझं कौतुक करतोय.

शरिका हेगडे – फळांच्या सेवनामुळे माझं वजन नियंत्रणात आलं आहे. तसेच कंबरेचा घेरही काही इंचांनी कमी झाला आहे. आधी माझी त्वचा कोरडी होती; पण आता तुकतुकीत झाली आहे आणि आता मला नाष्ट्याची सवयही झाली आहे.

अलका कपूर – फळांच्या नियमित सेवनामुळे वजन कमी झाल्यासारखं वाटतंय आणि खाण्याची इच्छाही कमी झाली आहे. पूर्वीपेक्षा खूप उत्साही, आशावादी आणि हलकं वाटतंय. माझा स्टॅमिनाही वाढलाय.

विमा विश्वम – आता जंक फूड खावंसं वाटत नाही. त्यापेक्षा मला फळं आणि भाज्या खायला जास्त आवडतं. असं कधी होईल अशी मी कल्पनासुद्धा केली नव्हती.

अनिता सिंग – सोमवार ते शुक्रवार रोज सकाळी फळांचाच नाष्टा करत असल्यामुळे मला खूप उत्साही वाटतंय. संध्याकाळी मी घरीच जेवते. माझं वजन मागच्या महिन्यात खूप खाऊनसुद्धा आता पुष्कळ नियंत्रणात आलंय.

२. ऑक्सिजन – जीवनसत्त्व ओ

जग इतकं झपाट्यानं बदलतंय आणि खूप गुंतागुंतीचे व महागडे उपचार उपलब्ध होऊनसुद्धा आजारी आणि निरोगी लोकांची संख्या दिवसेंदिवस वाढतच आहे. निरोगी माणसेसुद्धा कंबरेचा घेर कमी करण्याचा आटोकाट प्रयत्न करीत आहेत.

तुम्हाला अगदी बिनखर्चीक किंवा मोफत उपाय हवा असतो. तो आहे; पण तो तुम्ही गृहीत धरला आहे आणि तो म्हणजे ऑक्सिजन, म्हणजे प्राणवायू किंवा जीवनसत्त्व ओ.

आपण नीट श्वास घेत नाही. तुम्ही कसा श्वास घेता याचं बारकाईनं निरीक्षण करण्यासाठी पाठ ताठ करून बसा. एक हात पोटावर ठेवा. आता खोलवर श्वास घ्या. हळूहळू श्वास घेतला की, तुमचं पोट आणि पोटावरचा हात वर व्हायला हवा. श्वास सोडला की पोट आणि पोटावरचा हात पुन्हा आत जायला हवा. तुमचं पोट फुग्यासारखं फुगवलं जातंय आणि पुन्हा हवा काढली जातीय अशी कल्पना करा.

तुम्ही जेवढ्या प्रमाणात खाल तेवढा खोलवर श्वास घ्यायला हवा. श्वास घेताना जीवनसत्त्व ओ जितकं आत घ्याल तेवढं फॅट कमी होत जातं आणि खाल्लेल्या अन्नाचं व्यवस्थित पचन आणि शोषणही होतं. जेवताना जर योग्य श्वास घेतला तर तुमचं पोट लवकर भरतं आणि तुम्ही नेहमीपेक्षा कमी जेवता. म्हणून रोज जेवताना असा सराव करा. पाठ ताठ ठेवा (अन्नाविषयी कृतज्ञता व्यक्त करण्याचीसुद्धा हीच वेळ असते). दीर्घ श्वसन करा. श्वास घ्या आणि सोडताना अगदी सावकाश सोडा. प्रत्येक घास चावताना एक दीर्घ श्वास घ्या. जेवणाच्या शेवटी तीनवेळा दीर्घश्वसन करा.

मनावर प्रचंड ताण असल्यास जास्त दीर्घश्वसन करायला हवं. त्यामुळे वाढलेले कॉर्टिसॉलचे प्रमाण आणि रक्तदाब कमी होतो. इतकंच नव्हे तर ऑक्सिजन जेव्हा पेशींवर धडकतो तेव्हा इन्फ्लेमेशन आणि वेदनासुद्धा कमी होतात. शिवाय केस मजबूत होतात आणि त्यांची वाढही नीट होते. त्याचबरोबर त्वचा तजेलदार होते.

व्यायाम करतानासुद्धा नीट श्वास घ्यायला हवा. व्यायामासाठी तुमच्याकडे पाऊण किंवा एक तास वेळ नसेल तर अर्ध्या तासातसुद्धा तुम्ही कॉर्टिसॉलची पातळी खाली आणू शकता. योगा करतानासुद्धा दीर्घश्वास घ्या. श्वास आणि शरीराच्या हालचाली यांचा ताळमेळ साधा.

सकाळी उठल्यावर आणि रात्री झोपताना दीर्घश्वसन करण्यास विसरू नका.

३. जीवनसत्त्व डी३ची पातळी योग्य ठेवा

माझ्याकडे पहिल्यांदा येणाऱ्या रुग्णांची तपासणी केल्यानंतर बहुतेक सगळ्यांमध्ये जीवनसत्त्व डी३ची कमतरता आहे असं आढळून येतं. जीवनसत्त्व डी३ कमी असण्याचं प्रमाण संपूर्ण जगभरामध्ये आहे. डी३ जीवनसत्त्व हाडांच्या मजबुतीसाठी उपयुक्त असतं असा एक समज आहे; पण हे जीवनसत्त्व शरीरामध्ये अनेक पातळीवर म्हणजे रोगप्रतिकारशक्तीपासून ते वजन कमी करण्यापर्यंतची सगळी कार्ये व्यवस्थितरीत्या पार पाडत असतं. डी३ पेशींच्या वाढीवर नियंत्रण ठेवतं आणि सामान्य पेशीपासून कॅन्सरच्या पेशी पूर्णपणे वेगळ्या आहेत यातला फरकही त्यांना कळतो.

जीवनसत्त्व डी३ कमी होण्याची कारणे

- हवामिश्रित पेये
- धूम्रपान
- दोन-तीन कपापेक्षा जास्त चहा किंवा कॉफी पिणे
- जुलाबाचं औषध, लघवी जास्त होण्याचं औषध, कोलेस्टेरॉलवरचं औषध
- ताण
- जंक फूड
- व्यायामाचा अभाव
- कॅल्शिअमची कमतरता

संशोधनांती असं सिद्ध झालंय की, चार महत्त्वाच्या कॅन्सरमध्ये डी३ जीवनसत्त्वाचासुद्धा अभाव असतो.[1]

- स्तन
- प्रोटेस्ट
- मोठे आतडं
- त्वचा

मधुमेह, हृदयविकार, निरोगी त्वचा आणि मल्टिपल स्क्लेरोसिस यांचासुद्धा डी ३ च्या कमतरतेशी संबंध असतो असं आढळून आलंय.

दर सहा महिन्यांनी जीवनसत्त्व डी ३ ची तपासणी करायला हवी. त्याची पातळी खालावली असेल तर त्यात समाधान मानू नका तर ते सतत वरच्या पातळीवर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

मशरुम्स, मोड आलेली ब्रुसेल्स, मूग, मासे, अंड्याचा बलक, कमी फॅटचे दुग्धजन्य पदार्थ आणि चिकन यामध्ये जीवनसत्त्व डी ३ पुरेशा प्रमाणात असतं. सकाळच्या कोवळ्या उन्हामुळे सुद्धा शरीरामध्ये जीवनसत्त्व डी ३ तयार होतं.

४. सांधेदुखी, पाठ, मान आणि गुडघेदुखी बरी करा

औषधोपचार करणं आणि बरं करणं यामध्ये बराच फरक आहे. उदा. सांध्यांमधल्या किंवा हाडांमधल्या वेदना वाढू नये यासाठी तुम्हाला व्यायाम करू नका असं सांगितलं जातं; परंतु हालचाल पूर्णपणे बंद केली तर परिणामी वजन वाढतं आणि पुन्हा त्यामुळे साध्यांचं दुखणं वाढतं. त्यासाठी सांधेदुखीचं मूळ कारण शोधून ते दूर करण्याचा प्रयत्न करायला हवा. तुमचा सगळा वेळ घरातच जातो का? सूर्य प्रकाशात राहण्यासाठी तुम्हाला वेळ मिळत नाही का? तुम्ही सनस्क्रीन वापरता का?

या बहुतेक प्रश्नांची उत्तरं होय अशी असतील तर तुमच्यामध्ये जीवनसत्त्व डी ३ ची कमतरता असण्याची शक्यता आहे आणि त्याचा संबंध तुमच्या सांधेवाताशी आणि सांध्यांशी, पाठ, मान आणि गुडघेदुखीशी आहे.

जीवनसत्त्व डी ३ घेतल्यानं, सोबत जीवनशैलीमध्ये थोडेसे बदल केल्यानं जसे की, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम आणि भरपूर विश्रांती घेण्यानं बऱ्याच जणांचं संधिवाताचं दुखणं बरं झाल्याची उदाहरणं मी बघितली आहेत.

वेदना हा शरीराचा प्रतिसाद आहे. जो तुम्ही ओळखायला हवा. एखादा मुलगा किंवा प्रौढ व्यक्ती डी जीवनसत्त्वाच्या अभावी आहारातलं कॅल्शिअम शोषून घेऊ शकत नसेल तर त्याच्या शरीरातील पॅराथायरॉइड हार्मोन्सचं प्रमाण वाढतं. परिणामी हाडांमधील कॅल्शिअम बाहेर काढलं जातं आणि रक्तामधल्या कॅल्शिअमची पातळी नियंत्रित राहते. कारण चेतनातंतू स्नायूच्या कार्यासाठी आणि चयापचयासाठी आवश्यक असतं.

स्वयंप्रतिकार रोगाची वाढती संख्या व जीवनसत्त्व डी आणि रोगप्रतिकार हे परस्परावलंबी असल्यामुळं जीवनसत्त्व डी ३ आणि स्वयंप्रतिकाररोगाचा जवळचा संबंध आहे असं आढळून आलंय. कॅन्सरग्रस्त रुग्णांमध्ये आणि जीवनशैलीसंबंधीच्या विकारांमध्ये डी ३चे प्रमाण कमी असते, असं आढळून आलंय.

सध्याच्या परिस्थितीत मुलांमध्ये आणि प्रौढांमध्ये जीवनसत्त्व डी ३ चं प्रमाण कमी असल्याचं आढळून आलंय. त्याचबरोबर रोगप्रतिकारशक्ती कमी असल्यामुळं होणाऱ्या रोगांची संख्याही दिवसेंदिवस वाढत आहे. त्याचबरोबर सांधेदुखीच्या रुग्णांमध्येही मोठ्या प्रमाणात वाढ होत आहे.

या पुस्तकात ॲसिडिटीचा, वेदना आणि आजारपणाचा परस्परसंबंध कसा आहे हे आपण वाचलं असेलच, तर कृपया त्याकडे दुर्लक्ष करू नका.

५. जेवणामध्ये अंतर ठेवा

दोन जेवणांमध्ये तीन ते साडेतीन तासांपेक्षा जास्त अंतर नसावे. कारण त्यामुळे ॲसिडिटी होते. शरीर ॲसिडिक असेल तर कितीही प्रयत्न केले तरी वजन कमी होणार नाही.

तीन ते साडेतीन तासांचं अंतरच का? कारण खाल्लेल्या अन्नाचं पचन व्हायला तेवढा वेळ लागतो. यानंतर मात्र शरीर अन्नाची प्रतीक्षा करतं आणि तुम्ही खा किंवा नका खाऊ जठर हायड्रोक्लोरिक ॲसिड तयार करतं. त्यावेळेत जर तुम्ही काही खाल्लं नाही तर ते हायड्रोक्लोरिक ॲसिड जठराची अंतःत्वचा जाळायला लागतं. त्याचा पाचकरसांवर अनिष्ट परिणाम होतो. ॲसिड जठरातून अन्ननलिकेमध्ये उसळतं. तेव्हा पोटात गॅसेस होतात आणि अपचन होतं. तुम्ही झोपेत असताना

किंवा उपाशी असताना शरीर वेगळ्या प्रकारे प्रतिसाद देत असतं. झोपेमध्ये शरीराची वाढ, दुरुस्ती डिटॉक्सिफिकेशन आणि हार्मोन्सचं संतुलन होत असतं. म्हणूनच झोपेमध्ये तुम्ही खात नाही.

६. वेळच्या वेळी जेवण्याचा प्रयत्न

तुमच्या शरीराला ठराविक वेळेला आहाराची सवय झालेली असते. म्हणून ठरलेल्या वेळी जेवण्याचा प्रयत्न करा. त्यामुळे हार्मोन्सचं संतुलन होऊन अन्नाचं नीट पचन होतं. तसेच ॲसिडिटीही होत नाही. हार्मोन्सचं संतुलन म्हणजेच वजन कमी होणं हे लक्षात ठेवा.

७. वजन कमी करायचं असेल तर प्रत्येक घास चावून खा

मानवी शरीर म्हणजे एक आश्चर्य आहे. मेंदू आणि शरीराचं कार्य जसं चालतं आणि गंभीर आजारातूनही दुरुस्त होतं हे एक नवलच आहे. पचनाचंही तसंच आहे. अत्यंत आश्चर्यकारक आणि जटिल अशी ही क्रिया असून, ती आपल्याला जगण्यासाठी ऊर्जा व पौष्टिक घटक पुरवते. पचन हे आधी सांगितल्याप्रमाणे तोंडापासून सुरू होतं.

तुम्ही अन्न जेवढं बारीक चावून खाल तेवढं जठर लहान आतडी आणि मोठी आतडी स्वच्छ ठेवण्याचं काम करील. कारण अन्नाचं योग्य पचन झालं की, शरीर स्वतःच स्वच्छ होत असतं.

अन्न नीट चावून खाल्लं की, ॲसिडिटी आणि छातीमध्ये जळजळ होत नाही. शिवाय प्रमाणात खाल्लं जातं. कारण जठर मेंदूला पोट भरल्याची सूचना देत असतं.

सर्वांत महत्त्वाची बाब म्हणजे तुम्हाला प्रत्येक पदार्थाची व प्रत्येक घासाची चव चाखता येते. बऱ्याचजणांना इतक्या घाईघाईनं जेवणाची सवय असते की, अन्नाची चवसुद्धा त्यांना घेता येत नाही, खाण्यात लक्ष नसल्यामुळं पोट भरत नाही आणि पुन्हा भूक लागल्यासारखं वाटतं.

म्हणून इथून पुढे जेवताना प्रत्येक घास बारीक चावून खा. एक घास तोंडात घ्या. तो अनेकवेळा चावा. त्याची चव, त्याचा वास अनुभवा आणि मग गिळून घ्या. मग

दुसरा घास घ्या. थोड्याच वेळात तुमचं पोट भरलंय असा तुम्हाला अनुभव येईल आणि तुमचं जेवणही संपेल. एकदा ही सवय जडली की, प्रमाणात खाण्याची सवय लागेल आणि परिणामी तुमचं वजन कमी होण्यास मदत होईल.

बरेचसे विकार अति खाण्यामुळेच होतात. जेवढं जास्त खाणं तेवढं चांगलं असं आपण समजतो; पण ते घाईघाईनं खात असाल तर ते सर्वथा चुकीचं आहे.

तुमची जेवणाची वेळ खूप महत्त्वाची असते, तेव्हा तिचे महत्त्व लक्षात घ्या. तुमम्ही आणि तुमचं शरीर यासाठी ही स्वतःची वेळ आहे. त्यामुळे तुमच्या शरीराला पौष्टिक घटक मिळतात आणि शरीर निरोगी राहतं.

तुम्ही हा बदल आत्मसात केला तर थोडासा आहारसुद्धा तुम्हाला चवीनं घेता येईल.

८. विचारपूर्वक मद्यपान करा

ताण हा अपवाद सोडला तर पोटावरची चरबी कमी न होण्यामध्ये अल्कोहोलचा मोठा अडथळा असतो.

पार्टी किंवा कार्यक्रमात केलेलं मद्यपान पोटाचा घेर वाढण्यास कारणीभूत ठरतं. तुमचा आहार आणि व्यायाम योग्य असला तरी ती चरबी कमी होत नाही.

मद्यपान आणि वजन वाढणं टाळायचं किंवा कमी करायचं असेल तर काही सूचना अमलात आणायला हव्यात. त्या खालीलप्रमाणे आहेत.

- ❖ भरपूर प्रमाणात पाणी प्यायला हवं. त्यात लिंबाचा रस टाकलात तर आणखी उत्तम. पाण्यामुळे यकृत आणि किडनीचं कार्य सुरळीत होतं आणि लिंबाच्या रसामुळं मद्यपानामुळं ॲसिडिक झालेल्या यकृताचं पीएच संतुलित व्हायला मदत होते. शिवाय यकृतातले विषारी घटक बाहेर टाकायलाही मदत होते.
- ❖ सोडामिश्रित पेय पिणं टाळावं. त्यामुळं स्थूलपणा तर वाढतोच शिवाय तुमची रोगप्रतिकारशक्ती निम्म्यानं कमी होते. त्यामुळं तुम्ही रोगाला लवकर बळी पडता. मद्यपानामुळं साखरेच्या पातळीतही बिघाड होतो आणि अति प्रमाणात खाण्याची इच्छा होते.

❖ स्थूलपणा वाढण्याचं आणखी एक महत्त्वाचं कारण म्हणजे अल्कोहोलमुळं फॅट कमी करणारं कोलीन नावाचं 'ब' जीवनसत्त्व कमी होतं. पोटावरची चरबी साठवण्यात जे जीन्स कारणीभूत असतात, त्यावरच थेट हे कोलीन काम करतं. केळीमध्ये कोलीन भरपूर प्रमाणात असतं. शरीरामध्ये जी कमतरता निर्माण होते त्याची भरपाई केळीमुळे होते. त्यामुळे केळीचे सेवन करायला हवं.

जीवनशैलीमध्ये जर आपण रोज थोडे थोडे बदल केले तर रोजचं काम उत्तमरीत्या करता येईल आणि काम करण्यातला आनंदही घेता येईल आणि जास्त मद्यपान करण्याची इच्छाही होणार नाही.

जास्त मद्यपानामुळं शरीरातले विषारी घटक वाढतात. ते बाहेर टाकण्यासाठी पेशींना खूप दिवस प्रयत्न करावे लागतात. त्याचा ट्रायग्लिसराइडवर, कोलेस्टेरॉलवर, रक्तशर्करेवर, रक्तदाबावर, रक्ताभिसरणावर, यकृत आणि किडनीवर, आरोग्यावर मनावर आणि लैंगिक आरोग्यावर व रोगप्रतिकारशक्तीवर आणि इतरही घटकांवर विपरीत परिणाम होतो.

मी तर माझ्या पेशंटना आठवड्याच्या शेवटी जास्त मद्यपान करण्यापेक्षा रोज थोडं थोडं मद्यपान करण्याचा सल्ला देतो.

सर्वांत कमी कॅलरीज असलेलं पेय म्हणजे प्रोसेक्को आहे. मग शॅम्पेन, रेडवाइन आणि इतर व्हाइट वाइनचा क्रमांक लागतो.

९. लिंबूपाण्याचं महत्त्व

जीवनसत्त्व सी,बी, रिबोफ्लेविन कॅल्शिअम फॉस्फरस आणि मॅग्नेशिअम भरपूर प्रमाणात असलेल्या लिंबाचा आहारामध्ये, औषधांमध्ये, गोडपदार्थांमध्ये, आरोग्यपेयामध्ये आणि सौंदर्यप्रसाधनांमध्ये वापर केल्या जातो. ज्यांना लिंबाची ॲलर्जी आहे किंवा लिंबू खाल्ल्यामुळे घशाला त्रास होत असेल तर त्यांनी लिंबांचं सेवन टाळावं.

एकट्या लिंबामुळं फॅट कमी होत नाही; पण वजन कमी होण्याच्या अनेक पद्धतीमध्ये ते मदत करीत असतं. भारतामध्ये प्रत्येक अन्नपदार्थावर लिंबू पिळण्याची पद्धत आहे. कारण त्यानं पदार्थांला आंबटपणा येतो.

त्यामुळे अन्नाचं पचन आणि शोषण उत्तम प्रकारे होतं. कोमट पाण्यात लिंबाचा रस टाकून पिल्यास चयापचयाला चालना मिळते. त्यामुळं कॅलरीज जास्त खर्च होतात. तुमचं वजन योग्य असेल तर रोज एका लिंबाचा रस पाण्यासोबत घ्यायला हरकत नाही. वजन कमी असेल तर आहारात रोज अर्ध्या लिंबाचा समावेश करावा आणि वजन जास्त असल्यास दिवसातून दोन लिंबाचा रस पाण्यासोबत घ्यावा.

गॅसेस आणि ॲसिडिटीचा त्रास असेल तर लिंबाचा रस हा त्यावरील सर्वोत्तम उपाय आहे. लिंबाचा रस ॲसिडिक असतो; पण त्यामध्ये तोंडातली लाळ मिसळल्यास तो अल्कलाइन होतो. त्यानं शरीरामध्ये निरोगी वातावरण तयार होतं आणि बरं व्हायला मदत होते.

लिंबूपाणी पिण्याचे किती फायदे आहेत हे खाली दिले आहेत.

१. यामुळे यकृत स्वच्छ होतं.

२. दाढदुखीवर फायदेशीर ठरतं.

३. लिंबाच्या रसामध्ये पोटॅशिअमचं प्रमाण भरपूर असल्यामुळं ते हृदयासाठी आणि वाढलेला रक्तदाब कमी करण्यासाठी उपयुक्त ठरतं. मानसिक ताण आणि मळमळही लिंबूपाणी पिल्याने कमी होते.

४. दमा आणि श्वसनविकार बरे होतात.

५. संधिवातासारख्या आजारावर आराम मिळतो.

६. धूम्रपान करणाऱ्यांमध्ये जीवनसत्त्व 'सी' ची कमतरता निर्माण झाल्यास त्यावर उपाय म्हणून लिंबाचा रस आणि गूळ घ्यावा.

७. यामुळे रक्त शुद्ध होतं.

८. घसा खवखव करत असल्यास लिंबाचा रस पाण्यात टाकून त्यानं गुळण्या कराव्यात, त्वरित आराम मिळतो.

लिंबाचा रस कोणत्याही स्वरूपात घेतल्यास किंवा अंगाला लावल्यास तो व्यवस्थापकाचं काम करतो. केसामध्ये कोंडा झाला असेल तर लिंबाचा रस केसांना लावावा. त्यामुळं केसांना चमक येते आणि केस दाट होण्यास मदतदेखील होते.

ब्लॅकहेड्स आणि मुरुमांची समस्या असेल तर लिंबाचा रस चेहऱ्याला चोळावा. यामुळं चेहऱ्यावरच्या सुरकुत्याही हळूहळू कमी होतात.

एका बाटलीमध्ये पाणी घ्यावं आणि त्यामध्ये लिंबाच्या फोडी सालासकट टाकाव्यात. हे पाणी थोडं थोडं एकेक घोट दिवसभरातून प्यावे. सकाळी उठल्यावर आणि रात्री झोपताना एक ग्लास कोमट पाण्यामध्ये दोन चमचे लिंबाचा रस आणि अर्धा चमचा मध टाकावा. दोन-तीन आठवड्यांत तुमच्या आरोग्यामध्ये आणि त्वचेमध्ये कशी आश्चर्यकारक सुधारणा झाल्याचं तुम्हाला आढळून येईल.

१०. ॲसिडिटी घालवा आणि वजन घटवा

जगभरात बऱ्याच जणांना ॲसिडिटीचा त्रास आहे. खरंतर ही समस्या अगदी साध्या उपायानं म्हणजे जीवनशैलीमध्ये बदल केल्यानं बरी होऊ शकते.

तुम्हाला शाळेमध्ये पीएच शिकवलं असेल. पीएच ७ म्हणजे न्युट्रल असतं. ७ पेक्षा जास्त म्हणजे अल्कलाइन आणि ७ पेक्षा कमी म्हणजे ॲसिडिक. अन्नाचं पचन करण्यासाठी जठरामध्ये ॲसिडची गरज असते. शरीरामध्ये ॲसिडचं प्रमाण जास्त झाल्यास समस्या निर्माण होतात. बऱ्याच जणांना ॲसिड वर उसळणं, ॲसिडिटी, करपट ढेकर येणं, गॅसेस होणं आणि पोटात वात धरणं असा त्रास होतो. ॲसिडिटीचे अनेक प्रकार आहेत आणि त्यावर तात्काळ उपाय केले नाहीत तर कॅन्सर, मधुमेह, त्वचा निस्तेज होणे, वजन कमी न होणे, केसांमध्ये चमक नसणे अशा बऱ्याच समस्या निर्माण होतात.

शरीरातल्या प्रत्येक पेशीला निरोगी राहण्यासाठी ऑक्सिजनची गरज भासते. शरीर ॲसिडिक असेल तर पेशींना ऑक्सिजन नीट मिळत नाही. परिणामतः शरीरामध्ये अनेक समस्या निर्माण होतात.

अँटॅसिडच्या गोळ्या घेणं हा काही यावरील उपाय नव्हे. कारण या अँटॅसिडचे अनेक दुष्परिणामही असतात. कालांतराने त्याचाही काही उपयोग होत नाही. म्हणून मग त्यांचा जास्त डोस घ्यावा लागतो. अँटॅसिडमध्ये मॅग्नेशिअम असल्यामुळे त्यानं जुलाब होतात आणि त्यात ॲल्युमिनिअम असल्यामुळे बद्धकोष्ठतेची समस्या उद्भवते. तुम्हाला रक्तदाबाचा किंवा किडनीचा त्रास असेल तर या अँटॅसिडचा तुम्हाला जास्तच त्रास होण्याची शक्यता असते.

त्याऐवजी पुढील उपाय करून बघा –

१. *दोन जेवणांमधले अंतर* – हे अंतर चार तासांपेक्षा जास्त नसावे. तुमच्या जठरात अन्न नसेल तर जठरातील ॲसिडला काही काम नसल्यामुळं जठरातली अंतःत्वचा जाळली जाते. त्यामुळं अल्सर आणि जळजळ होते. घशामध्येसुद्धा जळजळ होते. अशा प्रकारचा त्रास होऊ नये यासाठी नाष्टा, दुपारचं जेवण, संध्याकाळचं खाणं आणि रात्रीचं जेवण यांचं वेळापत्रक तयार करणं आवश्यक आहे.

२. *घाईघाईनं जेवू नका* - घाईघाईनं जेवण केल्यास मोठे घास पचवण्यासाठी जठरामध्ये ॲसिड जास्त प्रमाणात तयार करावं लागतं. जास्त ॲसिड म्हणजे जास्त ॲसिडिटी. या जास्तीच्या ॲसिडमुळं अन्नातले बरेचसे पौष्टिक घटक नष्ट होतात.

३. *तुम्ही कोणत्या प्रकारचं अन्न खाता यावर लक्ष ठेवायला हवं* - फळं, भाज्या, डाळी, तृणधान्य आणि सुकामेवा असा परिपूर्ण आहार घेतला तर तुमचं शरीर त्याचं पचन करण्यासाठी योग्य प्रमाणात ॲसिड निर्माण करतं; पण तुमच्या शरीराला जंक फूड, प्रक्रिया केलेले पदार्थ, हवामिश्रित पेयं आणि खूप गोड व खूप खारट पदार्थ पचवण्याची सवय नसते. या अयोग्य आहाराच्या पचनासाठी शरीराला मोठ्या प्रमाणात ॲसिड निर्माण करावं लागतं.

४. *औषधं जागरूकपणे घ्या* - बऱ्याचशा औषधांमुळं ॲसिडिटीची समस्या उद्‌भवते; कारण या औषधांचं विघटन करण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात ॲसिड तयार करावं लागतं. म्हणून ॲंटिबायोटिक घेताना सोबत प्रोबायोटिक किंवा ब जीवनसत्त्व घ्यावं. ॲंटिबायोटिकमुळं आतड्यातले चांगले जिवाणू नष्ट होतात. परिणामी शरीर ॲसिडिक बनतं.

५. *पाणी पिण्यावर लक्ष ठेवा* - बरेचजण गरजेपेक्षा कमी पाणी पितात. मात्र शरीराला एक टक्का जरी पाणी कमी पडलं तरी थकवा, ॲसिडिटी आणि इतर अनेक समस्या निर्माण होतात. म्हणून रोज भरपूर पाणी प्यायला हवं.

६. *योगा करा* – प्राणायाम आणि इतर श्वसनाच्या व्यायामामुळं ॲसिडिटी होण्याचं प्रमाण कमी होतं. प्रत्येक श्वास घेताना शरीरातलं ॲसिड आणि अल्कलीचं संतुलन होत असतं.

तुमच्या शरीरामध्ये एक रेग्युलेटर असतं जे तुमचं शरीर अल्कलाइन ठेवण्याचं काम करतं; पण तुमच्या चुकीच्या जीवनशैलीमुळं यामध्ये गडबड होते. ते सुरळीत करण्यासाठी लिंबूपाणी प्यायला हवं किंवा काकडी, गाजर यासारखे कच्चे पदार्थ खायला हवेत. प्रक्रिया केलेले पदार्थ खाल्ल्यावर तर हे पदार्थ आवर्जून खायलाच हवे.

कितीही गंभीर स्वरूपाची ॲसिडिटी असली तरी जीवनशैलीमध्ये बदल केला तर ही समस्या बरी होऊ शकते.

११. पाणी पिण्याची कला

खाण्याची कला असते तशी पाणी पिण्याचीसुद्धा कला असते. तुमचं शरीर ७० ते ८० बिलियन पेशींनी तयार झालेलं असतं. त्यांना चयापचय क्रियेसाठी, समर्थ रोगप्रतिकारशक्तीसाठी, वजन कमी करण्यासाठी आणि पेशींच्या कार्यासाठी पाण्याची गरज असते. तुम्ही पाणी कसे पिता यावर तुमचं आरोग्य अवलंबून असतं. दिवसभरातून जास्तीत जास्त पाणी प्यावं असं काहीजण सांगतात; मात्र हा उपाय सगळ्यांनाच लागू पडेल असं नाही.

पाणी एकेक घोट घेत सावकाश प्यावे. त्यामुळे तुमच्या लाळेमध्ये पाणी मिसळतं. लाळ अल्कलाइन असते. जठरात गेलेली पाण्यासोबतची लाळ जठरामधल्या जास्तीच्या ॲसिडचं संतुलन करते.

जेवणाच्या आणि जेवणानंतर पंधरा मिनिटे ते अर्धातास आधी व नंतर पाणी प्यावे. ते कोमट किंवा खोलीच्या तापमानाइतकं असावं. जेवणासोबत पाणी प्यायचंच असेल तर अगदी कमी प्यावे. जास्त पाणी पिऊ नये. कारण अन्नाचं पचन होण्यासाठी जठरात पुरेशी जागा असायला हवी. खूप जास्त पाणी पिण्यानं जठरातलं ॲसिड नीट काम करीत नाही.

तहान लागली तरच पाणी प्यायला हवं; पण खूप तहान लागेपर्यंत वाट बघू नये. शरीरामध्ये जशी बचाव यंत्रणा असते तशी धोक्याची सूचना देणारी यंत्रणासुद्धा

असते. ते भूक लागल्याची सूचना देतं. नीट लक्ष दिलं तर तहान लागण्याची सूचनासुद्धा तुम्हाला समजू शकते. एअरकंडिशन वातावरणात फार वेळ काम करीत असताना तहान लागल्याचं समजत नाही. त्यावेळेस जरा सावधतेनं वागावं. तुमचे ओठ कोरडे पडले असतील आणि लघवी खूप पिवळी होत असेल तर शरीराला पाण्याची गरज आहे असं समजावे. नेहमी तुमची लघवी पांढरी, स्वच्छ किंवा फिकट पिवळी असते; पण काही औषधांच्या सेवनामुळे आणि जीवनसत्त्व 'सी' या कमतरतेमुळे लघवी खूप गडद होते.

जास्त प्रमाणात पाणी पिलं तर ते सरळ नंतर लघवीवाटे बाहेर पडतं; पण चयापचयासाठी आणि पेशींना ऊर्जा मिळावी म्हणून आणि पेशींच्या कार्यासाठी पाणी पेशींमध्ये शोषायला हवं. म्हणूनच एकेक घोट पाणी प्यायला हवं. दिवसाला अडीच ते साडेतीन लिटर पाणी प्यायला हवं असाही एक समज आहे. मात्र ते तुमच्या जीवनशैलीवर आणि तुमच्या आहारावर अवलंबून आहे. फळं आणि भाज्या असा तुमचा आहार असेल तर तुम्हाला फारशा पाण्याची गरज भासत नाही. कारण भाज्या आणि फळांमध्ये निसर्गतःच बरंचसं पाणी असतं.

तुम्ही चहा किंवा कॉफी जास्त प्रमाणात घेतली तर पाणी व जीवनसत्त्व लघवीवाटे बाहेर टाकली जातात. कारण या पेयांमुळं लघवी जास्त होते. एक ग्लास कॉफी घेतली तर लघवीवाटे बाहेर पडलेल्या पाण्याची भरपाई करण्यासाठी तुम्हाला दोन ग्लास तरी पाणी प्यायला हवं.

तुम्ही खाल्लेल्या अन्नाचं पचन करण्यासाठी पचनसंस्था शरीरातली ऊर्जा खर्च करते. तुम्ही जंकफूड खाल्ल्यास त्याच्या पचनासाठी शरीराला जास्त प्रमाणात ऊर्जा खर्च करावी लागते. ती कमी खर्च व्हावी यासाठी एकेक घोट पाणी प्यावे.

१२. घामाद्वारे वजन कमी करा

घाम निघेल इतका व्यायाम तुम्ही केव्हा केलात? त्यासाठी व्यायामच करायला हवा असं नाही. उन्हाळ्यात तेवढाच घाम आपोआप निघतो.

कपडे घातल्यावर किंवा ऑफिसला जाताना, मीटिंगला जाताना किंवा हॉटेलमध्ये जेवायला जाताना घाम आलेला कुणालाच आवडत नाही; पण थोडा तरी घाम निघेल असं काम दिवसभरातून करायला हवं. कारण आरोग्यासाठी ते फायदेशीर असतं.

शरीर जे काही करतं ते त्याच्या अद्‌भुत बुद्धीमुळं. मग तो घाम असेल, डोळ्यांच्या कोपऱ्यामधली घाण असेल, तोंडाला येणारा वास असेल किंवा नाकातला चिकट शेंबूड असेल. शरीरातली घाण बाहेर काढण्याची आणि शरीर स्वच्छ ठेवण्याची ही नैसर्गिक क्रिया आहे. या क्रियांकडे तुम्ही नीट लक्ष द्यायला हवं; कारण शरीर यातून तुम्हाला काहीतरी संदेश देत असतं.

शरीरातील घाण बाहेर टाकण्याचं काम करणारा सर्वांत मोठा अवयव म्हणजे त्वचा. त्वचेला अगणित छिद्रे असतात. त्यातून घातक रोग निर्माण करणारे, केसांचं गळणं आणि अवयवांचं काम बिघडवणारे विषारी आणि टाकाऊ पदार्थ बाहेर टाकले जातात. या सर्वांमुळं वजन कमी होण्यास वेळ लागतो.

लेड धातू लघवीपेक्षा घामावाटे जास्त प्रमाणात बाहेर टाकला जातो हे तुम्हाला माहीत आहे का?

थोडासा घामसुद्धा शरीरातले विषारी घटक बाहेर टाकण्यास पुरेसा असतो. त्यासाठी जास्त व्यायाम करण्याची गरज नाही. तुम्ही सौंदर्यप्रसाधन म्हणून क्रीम किंवा कॉस्मेटिक वापरत असाल तर ही छिद्रे बंद होतात.

संशोधनांती असं आढळून आलं आहे की, वर्षभरात स्त्रियांचं शरीर दोन ते तीन किलो कॉस्मेटिक रसायनं शोषून घेत असतं.[१]

मी काही सौंदर्यशास्त्र या विषयातील तज्ज्ञ नाही; पण माझ्या मते त्वचेच्या निरोगीपणासाठी आणि सौंदर्यासाठी सर्वांत चांगला उपाय म्हणजे खोबऱ्याचं तेल. हे तेल लावल्याबरोबर त्वचेच्या आत जातं आणि छिद्रे बंद करीत नाही. त्यामुळं त्वचेच्या कार्यात अडथळा निर्माण होत नाही.

एक लक्षात ठेवायला हवं की, घामाद्वारे शरीरातले क्षार आणि इतर मौल्यवान द्रवपदार्थ बाहेर पडतात. म्हणून घाम आल्यास त्याची भरपाई करण्यासाठी पुरेसं पाणी किंवा शहाळ्याचं पाणी प्यायला हवं किंवा पिण्याच्या पाण्यामध्ये थोडंसं मीठ टाकून पिल्यास तेही फायदेशीर ठरतं.

१३. वजन कमी करण्याचा अद्‌भुत चहा

हा जादूचा चहा रोज पिण्याची सवय स्वतःला लावायला हवी. त्यासाठी नेहमीचा चहा किंवा ग्रीन टी वापरला तरी चालेल किंवा खालील पदार्थ टाकून पाणी उकळून याचाच चहा करा.

❖ आल्याचा एक लहान तुकडा

❖ लिंबाचा रस

❖ दोन कप पाणी

❖ दोन ते तीन काळी मिरी

❖ एक दालचिनीचा तुकडा

❖ विलायचीचे दाणे कुटून बारीक केलेले

❖ दोन लवंगा

हे सगळे पदार्थ टाकून पाणी अर्धे आटेपर्यंत उकळा आणि मग हे मिश्रण मध टाकून प्या.

हे एक अद्‌भुत पेय आहे. यामुळं शरीरातील विषारी घटक बाहेर टाकले जातात. हे पेय इन्फ्लेमेशन कमी करते. शिवाय कँडिडा आणि यीस्ट इन्फेक्शन बरे करते. तसेच रोगप्रतिकारशक्ती वाढवून पेशींना निरोगी ठेवते. रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. कोलेस्टेरॉलच प्रमाण कमी करते आणि लैंगिक इंद्रियांमध्ये सर्वाधिक रक्तपुरवठा करते. सर्दीपडसं बरे करते. अपचन सुधारते. मासिकपाळीच्या वेदना कमी करते. कॅन्सरसारख्या गंभीर आजारावर मात करते. सांधेदुखी बरी करते आणि ते वयस्थापक आहे.

माझ्याकडे येणाऱ्या बऱ्याचशा रुग्णांना आणि मित्रांना मी हा फॉर्म्युला सांगितला आहे आणि त्यांनाही याचा लाभ झाला आहे.

१४. रोजच्या आहारात कच्च्या पदार्थांचा समावेश आवश्यक

आपल्या रक्तवाहिन्यांच्या आतला थर हा अतिशय पातळ अशा एन्डोथेलिअल पेशींचा असतो. रक्तदाब आणि रक्ताभिसरण सुरळीत ठेवण्याचं काम हा पेशींचा थर करतो. या पेशी निरोगी असतात तेव्हा पेशी आणि ऑक्सिजन मिश्रित व पौष्टिक घटक मिश्रित रक्त यांच्याशी संपर्क चांगला राहिल्यानं शरीर निरोगी राहतं आणि

प्रतिकारशक्ती वाढते. खाण्याच्या चुकीच्या पद्धतीमुळं, जसं जास्त साखर आणि जास्त मीठ खाल्ल्यानं, ताण, अपुरी झोप आणि व्यायामाचा अभाव यामुळं पेशींवर परिणाम होतो आणि शरीरात इन्फ्लेमेशन तयार होतं. त्यामुळे रक्ताभिसरणावर परिणाम होतो. नायट्रिक ऑक्साइड तयार होते. परिणामस्वरूप रक्तवाहिन्या रुंदावतात आणि रक्तदाब वाढतो.

आहारामध्ये कच्च्या पदार्थांचा समावेश केल्यास वरील सर्व समस्या कमी होतात. शिजवलेल्या अन्नामध्ये पौष्टिक घटकांचं प्रमाण अगदी नगण्य असतं. कारण शेतातल्या जमिनीचा कसच कमी असतो. त्यात पौष्टिक घटक कमी असतात. त्यामुळंच अशा शेतात पिकलेल्या धान्यामध्येसुद्धा पौष्टिक घटकांची कमतरता असते. तुम्ही विकत घेतल्यावर घरी येईपर्यंत त्यातले घटक आणखी कमी होतात. शिजवणे, वाफवणे, तळणे इ. क्रियामुळे त्यातील पौष्टिक घटक नष्ट होतात.

संपूर्ण आहारच कच्चा असावा असं माझं म्हणणं नाही; पण निम्मा आहार कच्चा आणि निम्मा शिजवलेला असावा आणि नंतर हळूहळू सत्तर टक्के कच्च्या आहाराचा जेवणात समावेश करावा.

फळे, भाज्या (पूर्ण किंवा रस), भिजवलेले दाणे, मोड आलेले कडधान्ये यांमुळं वजन कमी होण्यास निश्चितच मदत होते. कच्च्या आहारातून तुम्हाला एन्झाइम्सही मिळतात. ही एन्झाइम्स खराब झालेल्या इन्डोथेलिअल पेशी दुरुस्त करतात. याच एन्झाइम्सचा थर जठर, लहान आतडी आणि मोठी आतडी यांच्या अंतःत्वचेमध्ये असतात आणि ती पचनास मदत करीत असतात.

म्हणून आधी सांगितल्याप्रमाणे सकाळी फक्त फळं खायला सुरुवात केली तर ते आरोग्याकडे पहिलं पाऊल टाकल्यासारखं होईल आणि निरोगी आरोग्याच्या दृष्टीने ते लाभदायी ठरेल. जेवतानासुद्धा शिजवलेल्या भाज्यांसोबत कच्च्या भाज्यासुद्धा म्हणजे सॅलड खायला हवं. संध्याकाळी मधल्या वेळेस सुकामेवा खावा किंवा त्याचा रात्रीच्या आहारात समावेश केला तरी चालेल. भाज्यांचा रस किंवा सॅलडसोबत सुका मेवा खाणं फायदेशीर असतं. थोडक्यात प्रत्येक जेवणामध्ये थोड्या तरी कच्च्या पदार्थांचा समावेश असावा. अगदीच पन्नास टक्के कच्चं खाणं नाही जमलं तरी निदान ३० टक्के तरी कच्चे पदार्थ खायला हवेत.

शक्यतो पावसाळ्यात कच्च्या पालेभाज्यांचं सेवन टाळावं. कारण त्यात खतं आणि कीटकनाशकांचा अंश असण्याची शक्यता असते. साल काढलेले गाजर, काकडी आणि बीट खावेत किंवा त्यांचा रस घ्यायला सुद्धाकाही हरकत नाही.

१५. शरीरातील सोमॅटोस्टॅटिनवर लक्ष ठेवणं आवश्यक

बऱ्याचदा माझ्या बघण्यात आलंय की, काही लोक व्यायामानंतर चुकीचे पदार्थं खातात. एकतर त्यात रिफाइंड शुगर असते किंवा फ्रॅक्टोज कॉर्न सायरप उदा. स्पोर्ट ड्रिंक, रंगीत ड्रिंक, गोड प्रोटिन बार, कपकेक आणि चॉकलेट इत्यादी असतं. ते खाल्ल्यानं व्यायामातून जे कमावलं ते तुम्ही यातून गमावता. अशा खाण्यामुळं कॅलरीज लवकर खर्च होतील असा तुमचा समज असेल तर तो सर्वथा चुकीचा आहे.

गेल्या काही वर्षांपासून मी मॅरेथॉन धावपटूंचं निरीक्षण करीत आहे. ते सराव करतात किंवा शर्यतीत भागही घेतात तरीसुद्धा त्यांचं पोट वाढलेलं दिसतं. तुम्ही जर इतका व्यायाम करीत असाल तर धावपटूंसारखंच तुमचं शरीर दिसायला हवं; पण धावण्याचा सराव केल्यानंतर बरेचजण कपकेक किंवा प्रोटिन बार खातात; पण असं खाणं आरोग्यासाठी चांगलं नाही; कारण त्यामुळे मेंदूच्या हायपोथॅलॅमस भागामध्ये सोमॅटोस्टॅटिन तयार होतं. परिणामी थायरॉइड स्टिम्युलेटिंग हार्मोन्स आणि ग्रोथ हार्मोन्सचं प्रमाण कमी होतं. हे ग्रोथ हार्मोन्स वजन कमी करण्यासाठी आणि स्नायू वाढवण्यासाठी उपयुक्त ठरतात.

सोमॅटोस्टॅटिन स्वादुपिंडाच्या भागातसुद्धा तयार होतं. सोमॅटोस्टॅटिनची पातळी वाढल्यास इन्सुलिनची पातळी कमी होते. इन्सुलिनची पातळी कमी झाल्यास काय होतं हे आता तुम्हाला माहीत झालं असेल. सोमॅटोस्टॅटिन जठरामध्येही तयार होत असल्यामुळं ते पचनासाठी आवश्यक असलेल्या गॅस्ट्रीनची निर्मिती कमी करतं.

याचा अर्थ तुम्हाला खाण्याची इच्छा झाली तरी ग्लुकोजयुक्त आणि जास्त फ्रुक्टोजचे पदार्थ खाऊ नये असं नाही; पण व्यायामानंतर दोन ते अडीच तासांनी खावं. सोमॅटोस्टॅटिन फॅट साठवण्याचं काम करतं आणि एजीएच आणि टीएसएचची निर्मिती कमी करतं त्यामुळे खाल्लेलं असूनसुद्धा धावल्यानंतर थकवा जाणवतो.

वाढलेल्या ग्लुकोजमुळे व्यायामानंतर आणि धावण्यानंतर तुमच्या मेंदूमधली आणि शरीरामधली पोटॅशिअम, मॅग्नेशिअम, कॉपर आणि काही खनिजं कमी होतात. त्यामुळंच व्यायामानंतर किंवा धावताना पायांना वांब येतात.

गोड पदार्थ खाण्याऐवजी शहाळ्याचं पाणी, गूळ टाकून लिंबूपाणी किंवा हिमालयीन गुलाबी सैंधव मीठ टाकलेलं पाणी थकवा दूर करणारं सर्वोत्तम पेय आहे.

१६. आहार डायरी लिहिण्याचं महत्त्व

बरेचजण असं सांगतात की, आम्ही योग्य तेच खातो, योग्य वेळीच खातो, योग्य प्रमाणातच खातो आणि रोज नियमितपणे व्यायाम करतो आणि सात ते आठ तास झोपही घेतो तरीसुद्धा वजन कमी होत नाही; पण जरा खोलात जाऊन चौकशी केल्यावर ते सांगतात की, अधूनमधून चॉकलेट खातात, व्यायाम करतात आणि शुक्रवार, शनिवार आणि रविवार तीन – चार तासच झोप घेतात. मागच्या आठवड्यात आहार कोणता घेतला, किती वेळा झोप घेतली आणि व्यायाम कसा केला हेसुद्धा बऱ्याचजणांना आठवत नाही. त्यासाठी ते नोंदवून ठेवणं गरजेचं आहे. म्हणजे आपण गेल्या आठवड्यामध्ये किती खाल्लं, किती झोप घेतली आणि किती व्यायाम केला हे त्यांचं त्यांनीच लिहिलेलं ते जेव्हा वाचतात तेव्हा त्यांना धक्का बसतो आणि म्हणूनच ते नोंदवून ठेवणं फायदेशीर असतं.

नंतर माझ्या बऱ्याचशा रुग्णांनी मला हे लिहिलेलं वाचताना गंमत वाटल्याचं सांगितलं. तो एक चिंतनीय अनुभव असतो असं ते सांगतात. योग्य आहार आणि योग्य व्यायाम केल्याचं वाचून त्यांना समाधान तसेच प्रोत्साहन मिळतं. याच वहीत मी त्यांना ध्यानधारणा, प्राणायाम किती वेळ केला; तसंच दिवसभरातल्या भावना आणि विचारही लिहून ठेवायला सांगतो.

कारण तुमच्यात काय बदल झाला, एक ते दोन आठवड्यांत किती वजन कमी झालं किंवा वाढलं हे डायरीमध्ये वाचून समजतं. त्यानुसार आपल्याला कसा व्यायाम करायचा तेही लक्षात येतं.

आपण रोज काय काय खातो हे मोबाईल ॲपमध्ये किंवा डायरीमध्ये लिहून ठेवायला हवं; पण मी नेहमीच डायरीमध्ये लिहितो. लिहिताना आपण आत्म्याशी जोडलं गेल्याची जाणीव होते. ही एक खूपच प्रभावी पद्धत आहे.

१७. वजन कमी करण्यासाठी आणि आरोग्यासाठी तेलाचा उपयोग

आयुर्वेदातली ही तीन हजार वर्षांपासून चालत आलेली उपचार पद्धती आहे. ती म्हणजे एक चमचा शुद्ध खोबरेल तेल, तिळाचं किंवा ऑलिव्ह तेल सकाळी उठल्याबरोबर तोंड न धुता तोंडात ठेवावं आणि घोळवावं. जेणेकरून हिरड्यांना व दातांना व्यवस्थितरीत्या लागेल. मात्र हे करताना तेलाच्या गुळण्या करू नका किंवा ते पिऊही नका. हा प्रयोग सुरुवातीला पाच मिनिट करा आणि मग हळूहळू वेळ वाढवत दहा ते पंधरा मिनिटे घोळवा. तोंडातले विषारी घटक बॅक्टेरिया, व्हायरस, फंगस हे तेल ओढून घेतं. मग बेसिनमध्ये थुंका. मोरीत थुंकू नका. अन्यथा मोरी तुंबण्याची शक्यता असते.

तुमच्या तोंडामध्ये अनेक प्रकारचे जिवाणू, विषाणू आणि फंगस असतात. जे तोंडातल्या ओलसरपणावर जगतात. हवेवाटे शरीरामध्ये अनेक प्रकारचे विषारी घटक जात असतात आणि त्याच्यावर उपाय करण्यासाठी शरीराला बरीच शक्ती खर्च करावी लागते. म्हणूनच शरीरात विषारी घटक असले की, थकल्यासारखं वाटतं. त्यासाठी हा तेलाचा अगदी सोपा उपाय आहे. ते तोंडात सगळीकडे दात, हिरड्या टाळूला घोळवायचं. यामुळे तुमची रोगप्रतिकारशक्तीसुद्धा वाढते.

तोंडात तेल घोळवण्यामुळं हिरड्या आणि दात मजबूत होतात. बहुतेक सगळ्यांच्याच तोंडात स्ट्रेप्टोकॉकस नावाचे जिवाणू असतात. त्यामुळेच दातांमध्ये कीड निर्माण होते. तेल तोंडात घोळवण्यामुळं हे दातांचं किडणं टाळता येतं आणि झालेली कीडही बरी होते.

तेल तोंडात घोळवण्यानं विषारी घटक कमी होतात आणि हार्मोनचं संतुलन होतं. त्यामुळे त्वचा स्वच्छ होते आणि केसांचा पोत सुधारतो. डोकेदुखी आणि अर्धशिशी हे तोंडातल्या आणि शरीरातल्या विषारी घटकांमुळे किंवा बद्धकोष्ठतेमुळं होत असल्याने वरील उपाय अवलंबिल्यास त्यावरही आराम मिळतो.

या प्रयोगासाठी काहीजण तिळाचं किंवा ऑलिव्ह तेल वापरतात; पण मी मात्र खोबऱ्याचं तेल वापरतो कारण त्यात ओमेगा ६चं प्रमाण कमी असतं आणि त्यानं

इन्फ्लेमेशन तयार होतं. शिवाय याची चवही चांगली लागते; पण तुम्ही त्याऐवजी तिळाचं किंवा ऑलिव्ह तेलही वापरू शकता.

तर रोज सकाळी किंवा अँटिबायोटिक्स, केमो किंवा रेडिएशन घेत असाल तर हा प्रयोग नक्की करून बघा. मात्र तो अनशापोटी करावा. नंतर कोमट पाण्यात लिंबाचा रस टाकून प्या आणि मग ब्रश करा, मात्र त्या पेस्टमध्ये फ्लोराइड नको.

तेल तोंडात घोळवल्यानं वजन कसं कमी होतं असा तुम्ही विचार करीत असाल. शरीरातील विषारी घटक घालवण्यासाठी कोणतेही उपाय करा त्यानं वजनसुद्धा हमखास कमी होतं. त्यासाठी काहीजणांचे अनुभव खाली देत आहे.

हुसेन अनास – पूर्वी मला दर आठवड्याला घशाचा त्रास होत असे. मात्र तेल तोंडात घोळवणाऱ्या प्रयोगामुळे त्यावर आराम मिळतो.

सुमित कुमार – माझ्या आयुष्यातील हा सर्वांत महत्त्वपूर्ण बदल आहे. याला आता दोन वर्षं होत आली. यामुळे माझे दात तर चांगले झालेच शिवाय एकूण आरोग्यही चांगले झाले.

लीना सेठी – मी आणि माझ्या मुलानं हा प्रयोग करून बघितला. मी हे एक दिवसाआड दहा मिनिटे करते. मी जी औषधं घेते त्यामध्ये विषारी घटक असल्यामुळे त्याचा माझ्या दातांवर आणि श्वासावर परिणाम झाला होता. या तेल तोंडात घोळवल्यानं माझे दात मजबूत झाले आणि हिरड्यातून रक्त येणंसुद्धा बंद झालं.

ज्योतिका शर्मा – या प्रयोगाचा मला खूप फायदा झाला. त्याने माझ्या दातांमध्ये होणाऱ्या वेदना कमी झाल्या. माझं तोंड दिवसभर स्वच्छ राहतं. खोबऱ्याचं आणि तिळाचं हे दोन्ही तेल मी वापरून बघितले; पण खोबऱ्याचं तेल सर्वांत चांगले असा मला अनुभव आला.

१८. फॅट कमी करण्यासाठी लिफ्टऐवजी जिन्याचा वापर करा

बऱ्याच जणांना मी पाच किमी धावण्याचा व्यायाम करताना बघितलंय; परंतु पायऱ्या चढताना मात्र त्यांना दम लागतो असंही आढळून आलंय.

फॅट कमी करायचं असेल विशेषतः पोट आणि मांड्या यांचं फॅट कमी करायचं असेल तर जिने चढण्याचा व्यायाम सर्वांत उत्तम आहे. यामुळे नितंब, पोटऱ्या आणि पोट याची चरबी कमी होते. जिना चढण्याच्या व्यायामाचे अनेक फायदे खालीलप्रमाणे आहेत–

- हा व्यायाम करण्यासाठी तुम्हाला पैसे लागत नाहीत.
- तुमचं वजन जास्त असेल तर तुम्हाला जास्त कष्ट करावे लागतील. त्यामुळे तुमची जास्त कॅलरीज खर्च होतील.
- तुम्ही ज्या गतीनं व्यायाम कराल त्या गतीनं तुमच्या हृदयाचे ठोके वाढतील त्यामुळे रक्ताभिसरण सुधारण्यास मदत होईल.
- पोटऱ्या, मांड्या, नितंब आणि पोट यांचे स्नायू मजबूत होतात आणि त्यांना आकार येतो. व्यायामामध्ये या मोठ्या स्नायूंनाच व्यायाम घडतो.
- ज्यांना व्यायामासाठी फारसा वेळ मिळत नाही अशांसाठी हे व्यायाम सोयिस्कर आहेत आणि कॅलरीज खर्च करण्याचा हा एक सर्वोत्तम उपाय आहे.
- चालणे, दोरीवरच्या उड्या मारणे आणि वजन उचलण्याच्या व्यायामासोबत हा व्यायाम करता येतो.
- हा व्यायाम कुणालाही करता येतो.
- शरीराच्या वजनाच्या आधारे हा व्यायाम करायचा असल्यामुळे हाडं मजबूत होतात.
- या व्यायामाचा गुडघ्यावर भार पडत नाही; पण तुम्हाला गुडघ्यांचा त्रास असेल तर तो करू नये. मात्र हा व्यायाम काळजीपूर्वक केल्यास गुडघ्यांना त्रास होत नाही.
- जिना चढताना प्रत्येक पायरीवर शरीरातले मोठे स्नायू शरीर उचलण्यासाठी हातभार लावत असतात. म्हणून धावण्याचा व्यायाम करण्याऐवजी स्वतःच्या शरीराचा भार उचलण्याचा हा व्यायाम चांगला.

❖ जिना चढण्यानं तुमच्या पोटाचे स्नायूसुद्धा बळकट होतात.

❖ व्यायाम हा संख्यात्मक दृष्टीनं न बघता गुणात्मक दृष्टीनं बघायला हवा. काहीजण व्यायामासाठी एक तास बाजूला ठेवण्याचा मनाशी निश्चय करतात; पण ते जमलं नाही तर करतच नाहीत.

❖ दररोज साधारण पंचवीस ते तीस मिनिटे व्यायाम करणे गरजेचं आहे. तरच स्नायू बळकट होतात आणि हृदयाचे ठोके वाढतात. व्यायाम करण्याआधी वॉर्मअप आणि व्यायामानंतर कूलडाऊनचे व्यायाम करणंही आवश्यक आहे.

धावण्याचा किंवा चालण्याचा व्यायाम करण्यापेक्षा जिना चढण्याच्या व्यायामानं जास्त कॅलरीज खर्च होतात. एकाप्रकारे तुमच्या शरीराला ते आव्हान असतं. त्यासाठी दोन पायऱ्या सावकाश चढण्याचा आणि उतरण्याचा सराव करा. सराव झाला की गती वाढवा आणि मग एकाचवेळेस दोन दोन पायऱ्या चढण्याचा प्रयत्न करा. चढताना विश्वासानं चढा. गरज पडेल तेव्हा थांबा. लिफ्टची सोय असली तरी जिन्यानं जाण्याची सवय करा.

हे नियमितपणे केल्यास. तुम्हाला वेगानं पायऱ्या चढता येतील. शिवाय तंदुरुस्त, तरुण आणि सडपातळ झाल्यासारखं वाटेल.

१९. नैसर्गिक पद्धतीनं फॅट कमी करायचं असल्यास कॉफी पिताना त्यात खोबऱ्याचं तेल टाका

अनेकांना आवडते तशी मलासुद्धा सकाळी कॉफी प्यायला आवडते आणि तसेच खोबऱ्याचं शुद्ध तेलसुद्धा आवडतं.

कॉफीमध्ये एक मोठा चमचा खोबऱ्याचं व्हर्जिन तेल टाकून पिल्यास नैसर्गिकरीत्या फॅट कमी होण्यास मदत होते. खोबरेल तेलामध्ये फॅटी ॲसिडची मध्यम साखळी (मीडियम चेन फॅटी ॲसिड एमसीएफए) असते, त्यामुळे चयापचयाला गती मिळते आणि फॅटचं ज्वलन व्हायला चालना मिळते. कॅफीन असल्यामुळं एमसीएफए चयापचयाला चालना देतं आणि फॅट कमी करतं. पांढऱ्या साखरेऐवजी ब्राऊन शुगर किंवा ताडगुळाचा वापर करा.

व्यायाम करण्यापूर्वीचं हे एक उत्कृष्ट पेय आहे. व्यायामासाठी लागणारी ऊर्जा त्यातून मिळते.

पण कॉफीमुळं लघवी जास्त प्रमाणात होते हे लक्षात ठेवा. म्हणून कॉफीच्या दुप्पट पाणी प्यायला हवं.

२०. सकाळी लवकर उठा

लवकर उठण्यासाठी स्वतःला शिस्त लावावी लागेल. हे काम थोडंसं अवघड असलं तरी त्याचा फायदा खूप आहे. धावपळीच्या या जगात व्यायामाला, पुरेशी झोप घ्यायला, शांतपणे जेवायला आणि स्वतःसाठी वेळच नसतो. माझ्याकडे येणाऱ्या रुग्णांनी त्यांच्या जीवनशैलीत अशा स्वरूपाचा बदल केल्याने त्यांचं वजन कमी झालं आहे.

झोपेशी तडजोड न करता जेव्हा तुम्ही इतरांपेक्षा दोन- तीन तास आधी उठता ती वेळ अगदी चमत्कारिक असते. त्यावेळेस फोनची रिंग वाजत नाही. कोणाशी बोलणं नसतं. मन विचलित नसतं. अशावेळेस मोबाइल बंद ठेवा. म्हणजे सोशल मीडियाशी संपर्क राहणार नाही. तुमची कितीतरी कामं यावेळेत पूर्ण होतात किंवा तुम्हाला स्वतःसाठी वेळ देता येतो. या वेळेत तुम्हाला तोंडात तेल घोळवता येतं. योगा, प्राणायाम, ध्यानधारणा करता येते. ईमेल पाठवता येतात. अभ्यास करता येतो. वाचन करता येतं. आवडीचं कोणतंही काम करता येतं. माझा तर दिवसातला हा सर्वांत आवडता काळ आहे. कारण सकाळच्या वेळी संपूर्ण दिवसाचं प्लॅनिंग करता येतं. यासाठी आरामात बसा आणि कल्पनाविश्वात रममाण व्हा. तुमच्या जीवनशैलीत या सवयीला सामील करून घ्या. मला खात्री आहे की, निश्चितच तुम्ही याच्या प्रेमात पडाल आणि आपसूकच लवकर झोपी जाल.

सात ते आठ तास गाढ झोप घेण्याचा प्रयत्न करा. सकाळी सूर्योदयाच्या आधी उठता येईल अशा हिशोबानं रात्री झोपा. सूर्योदयापूर्वीची ही वेळ शांत असते. तुम्ही एकटे असता आणि तुम्ही तुमच्यासाठीच असता.

२१. लंघनाचं महत्त्व

सप्टेंबर २०१६ मध्ये क्युबा आणि युनायटेड स्टेट्समधल्या बायोफिजिशियन्स आणि शास्त्रज्ञांच्या सहवासात वेळ घालवण्याची संधी मिळाली. बायोफिजिशियन्स हे आहारशास्त्र, आरोग्य आणि रोगप्रतिकारशक्ती या विषयांचा अभ्यास करताना मानवी शरीर व ऊर्जेशी संबंध लावण्याचा प्रयत्न करतात. मानवी शरीरातील प्रत्येक गोष्ट ऊर्जेभोवती फिरत असते. शास्त्रज्ञांनी मला सांगितलं की, आपण पचनासाठी ७५ टक्के ऊर्जा वापरतो. दिवसातली इतर कामं करण्यासाठी, व्यायामासाठी आणि हालचालींसाठी, ताण कमी करण्यासाठी, विचार करण्यासाठी आणि भावनांसाठी उर्वरित २५ टक्के ऊर्जा वापरतो. ७५ टक्के ऊर्जा पचनासाठी लागण्याचं कारण म्हणजे प्रक्रिया केलेले पदार्थ, साखर, मीठ आणि मद्यपान, धूम्रपान आणि वातावरणातील विषारी प्रदूषण होय. उरलेली २५ टक्के ऊर्जा शरीरातील विषारी घटक बाहेर काढण्यासाठी, रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी आणि पेशींच्या वाढीसाठी व दुरुस्तीसाठी पुरेशी नसते.

आजार म्हणजे नेमकं काय असतं? कॅन्सर, मधुमेह, पक्षाघात, उच्चरक्तदाब म्हणजे नेमकं काय? या सगळ्या वेगवेगळ्या आजारांचं एकच कारण असतं ते म्हणजे शरीरातील महत्त्वाच्या शक्तींचं असंतुलन. उदा. तुमच्या स्वादुपिंडामध्ये असंतुलन निर्माण झाल्यास तिच्या पेशी इन्सुलिन पुरेसं निर्माण करू शकत नाहीत. परिणामी मधुमेह होतो. पेशींमध्ये पुरेशी ऊर्जा नसेल तर रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते आणि कॅन्सरचाही धोका संभवतो. ऊर्जेचं असंतुलन पेशी कमकुवत बनवतं. परिणामी केस गळतात आणि त्वचा निस्तेज होते.

म्हणून ऊर्जा मिळवणं महत्त्वाचं आहे. त्यासाठी शरीरातील विषारी घटक बाहेर काढणं आवश्यक असतं. निसर्गोपचार केंद्रात जाऊन तुम्ही शरीरातील विषारी घटक बाहेर काढू शकता; पण ते तात्पुरतच असतं. त्याऐवजी ते आजन्म टिकणारं हवं. त्यासाठी निसर्गोपचार केंद्रात जाऊन स्वच्छ व्हायचं आणि पुन्हा तेच विषारी अन्न आणि हवामिश्रित वातावरणात परतायचं. शरीरामध्ये जेव्हा वाईट ऊर्जा असते तेव्हा त्याचा जनुकांवर वाईट परिणाम होतो. शरीरातील विषारी घटक बाहेर

काढण्याचा सर्वांत सोपा आणि चांगला उपाय म्हणजे पाणी पिऊन लंघन करणे. बरेचजण धार्मिक कारणांसाठी लंघन करतात. फळं, दूध किंवा असेच एक- दोन पदार्थ दिवसभरातून खातात; पण तुम्हाला रोगप्रतिकारशक्ती वाढवायची असेल, तिला पुनरुज्जीवित करायचं असेल आणि रोगमुक्त व्हायचे असे तर लंघन करणं आवश्यक आहे. सुरुवातीला ते थोडं अवघड वाटेल; पण नंतर त्याचा तुम्हाला फायदाच होईल. पाणी पिऊन लंघन करणे म्हणजे चोवीस तासांत फक्त पाणी पिणे. चहा, कॉफी किंवा लिंबूपाणीसुद्धा नको, फक्त स्वच्छ ताजं पाणी प्यावे. या चोवीस तासांच्या लंघनात पचनसंस्थेचं काम बंद असल्यामुळं सगळी ऊर्जा तुमच्या महत्त्वाच्या अवयवांना, पेशींना दुरुस्तीसाठी, स्वच्छतेसाठी, विषारी घटक बाहेर काढण्यासाठी वापरली जाते. चोवीस तास लंघन करणं खूप अवघड आहे याची मला कल्पना आहे; पण ते करण्यासाठी एक साधा आणि सोपा उपाय आहे.

लंघनाद्वारे विषारी घटक बाहेर टाकल्यामुळं तुम्हाला उत्साही वाटायला लागतं. शरीर शुद्ध असेल तर नैसर्गिक, परिपूर्ण आणि पौष्टिक आहाराची गरज भासते. तेच शरीर दूषित असेल तर साखर, मीठ आणि जंक फूड खावंसं वाटतं. पाणी पिऊन लंघन करण्याचं महत्त्व असं आहे की, रक्तशर्करा, वाढलेला रक्तदाब, स्थूलता, कोलेस्टेरॉल या सर्व समस्या शरीर स्वच्छ, निर्विष झाल्यास आपसूकच दूर होतात.

तर हे पाण्याचं लंघन सुरक्षित, साध्या आणि सोप्या पद्धतीनं कसं करता येईल ते बघू. समजा तुम्हाला उद्या पाण्याचं लंघन करायचं असेल तर आदल्या दिवशी सकाळी सात वाजता जेवावं आणि दुसऱ्या दिवशी सकाळी सात वाजेपर्यंत काही खाऊ नये. फक्त पाणी प्यावं. रात्रीच्या जेवणानंतर झोपेपर्यंत तुम्हाला भूक लागणार नाही. सकाळी सातला उठलं की, तोपर्यंत तुमचं निम्मं लंघन झालेलं असेल. नाष्ट्याची सवय असल्यास सकाळी तुम्हाला भूक लागल्यासारखं वाटेल; पण हळूहळू ते कमी होईल. त्यासाठी ध्यानधारणा करा, फिरायला जा, योगा करा, कामात किंवा वाचनात कशाततरी मन गुंतवा. आपण लंघन करतोय याची आठवण आली की, मग अवघड वाटायला लागतं. घरामध्ये या काळात चविष्ट अन्न बनवू नका. नाहीतर त्याच्या नुसत्या वासानेच तुम्ही अस्वस्थ व्हाल. दुपारची जेवणाची वेळ झाली की, तुम्हाला थकल्यासारखं वाटेल; पण ते काल्पनिक असतं. आणखी

काही तासांनंतर हलकं वाटायला लागेल किंवा डोकं दुखायला लागेल. शरीरात विषारी घटक जास्त असतील तर हे लंघन जरा जास्तच जड जातं. परिणामी, डोकं दुखतं आणि अस्वस्थ वाटू लागतं तेव्हा घाबरता कामा नये. कारण विषारी घटक शरीरातून बाहेर पडत असल्याचं हे लक्षण आहे. तुमचं शरीर जितकं स्वच्छ होईल तेवढं लंघन करणं सोपं जाईल. चोवीस तास लंघन करणं अवघड वाटत असेल तर दहा तास करा. मग सोळा तास करा; पण विषारी घटक बाहेर काढण्याचा सगळ्यात सोपा मार्ग म्हणजे चोवीस तास लंघन करणं.

माझे काही रुग्ण संध्याकाळी सात वाजता लंघन सोडण्याच्या वेळेस आणखी दोन-तीन तास जास्त लंघन केलं तर काय होणार आहे, असा विचार करून शेवटी सकाळपर्यंत लंघन करतात. म्हणजे ते ३२ तासचं लंघन होतं. तेव्हा फळं खाऊन लंघन सोडावे. दोन तासांनी आणखी काही फळं खावी. त्यांचे पचन झाल्यावर मग नेहमीचं जेवण घ्यावे. अशावेळी शक्यतो मसालेदार पदार्थांचं सेवन टाळावं आणि तुमची तशी इच्छाही होणार नाही. जेवल्यानंतर तुम्हाला हलकं, स्वच्छ झाल्यासारखं आणि शरीराच्या प्रत्येक भागात नवा जोम आल्यासारखं वाटेल. सुरुवातीला हे लंघन महिन्यातून एकदा आणि सराव झाल्यावर महिन्यातून दोनदा करावे; पण बरेचजण नंतर आठवड्यातून एकदा करतात; पण लंघन करण्यापूर्वी आणि काही आजार असेल तर त्याआधी डॉक्टरांचा सल्ला घेणे गरजेचे आहे.

लंघन करण्यासाठी आठवड्यातला कोणताही वार निवडावा. मला मात्र रविवार एन्जॉय करायचा असेल तर मी लंघन शक्यतो सोमवारी करतो. रविवारी जे जास्तीचं खाणं होतं तेसुद्धा या लंघन करण्यामुळे ठीक होतं आणि शरीर पुढच्या आठवड्यासाठी तयार होतं. हे लंघन मित्रांसोबत केलं तर आणखी चांगलं; कारण एकमेकांमुळे आपल्याला प्रोत्साहन मिळतं.

लंघन करणं खूप आवश्यक आहे असं मला वाटतं. कारण अन्नपदार्थांवर म्हणजे त्याच्या गुणवत्तेवर आपलं नियंत्रण नसतं. लंघनामुळं वजन कमी करणं सोपं होतं. त्याचं कारण तुम्ही लंघन करीत आहात किंवा कॅलरीज कमी घेत आहात म्हणून नव्हे तर तुम्ही तुमचं शरीर डिटॉक्स करीत आहात म्हणून. निसर्गामध्येसुद्धा अशी बरीचशी उदाहरणं आढळून येतात. आजारी असलेले प्राणी काहीही खात नाहीत.

शरीरातली सर्व शक्ती ते बरी करण्यासाठी वापरतात. तुम्हीपण आजारी पडलात तर तुमची भूक कमी होते.

महिन्यातून एकदा लंघन करा असा मी तुम्हाला सल्ला देईन. तुम्ही ते चोवीस तासांवरून बत्तीस तासांपर्यंत वाढवू शकता; पण लंघन करण्यापूर्वी नेहमी आधी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायला विसरू नका. कारण लंघनमध्ये कोणतीही वैद्यकीय अडचण नको.

२२. सडपातळ व्हा

स्नायू बिल्ड करणे म्हणजे व्यावसायिक बॉडीबिल्डरसारखी बॉडी बनवणे असं तुम्हाला वाटत असेल; पण तशी तुम्ही अपेक्षाही करू नका. सडपातळ होण्यासाठी जिममध्ये जाऊन वजन उचलण्याचा व्यायाम करण्याची गरज नसते.

तुम्ही जेव्हा ट्रेडमिलवर धावण्याचा, एलिप्टिकल किंवा ॲरोबिक व्यायाम करता ते सगळेच चांगले आहेत; कारण यामध्ये शरीराची हालचाल होते; पण यामुळे पोटावरची किंवा शरीरावरची चरबी कमी होईलच असं नाही. कदाचित तुमचं वजन थोडंसं कमी होईलही, त्याचबरोबर तुमच्या स्नायूंची घनतासुद्धा कमी होईल. त्यामुळेच तर दिवसभरात कॅलरीज कमी होत असतात. तुमच्या शरीराला जेव्हा आकार प्राप्त होतो. तेव्हा बरीचशी ऊर्जा, प्रथिनं आणि ॲमायनो ॲसिड्स या स्नायूंची निगा राखणं आवश्यक असतं. व्यायामामुळं तुमचं शरीर सडपातळ होतं तेव्हा तुमची चयापचयाची गती सुधारते. याचा अर्थ असा की, व्यायाम झाल्यानंतरसुद्धा दिवसभर आणि झोपेतसुद्धा तुमच्या कॅलरीज कमी होत असतात.

म्हणूनच मी हाय इंटरव्हल ट्रेनिंग आणि टाबाटा करण्यावर सर्वाधिक जोर देतो. हे शरीराचे (भार) वजन उचलण्याचे व्यायाम आहेत. बरेचजण जिममध्ये जाऊन वजन उचलण्याचा व्यायाम करतात. तो योग्य पद्धतीनं, सुरक्षितपणे किंवा विश्रांतीसाठी वेळ देऊन केला आणि पौष्टिक आहार घेऊन केला तर तो चांगलाच असतो. त्याऐवजी तुम्ही जोर बैठका काढा. प्लँक करा. जंपिंग जॅक करा किंवा दोरीवरच्या उड्या मारा. हे सगळे शरीराचं वजन वापरून करण्याचे व्यायाम आहेत आणि हे तुम्हाला सडपातळ होण्यास निश्चितच मदत करतात.

तुमचं ध्येय बॉडीबिल्डर होण्याचं असेल तर तुम्हाला वजन उचलण्याचा व्यायाम करायला हवा; पण तुम्हाला सडपातळ, तंदुरुस्त आणि अनावश्यक चरबी कमी करायची असेल तर तुमच्या शरीराचं वजन उचलण्याचा किंवा त्यापेक्षा अधिक वजन उचलण्याचा व्यायाम पुरेसा असतो.

तुम्ही खूप व्यायाम करूनही तुमचा स्थूलपणा कमी होत नसेल तर तुमचं व्यायाम करताना काहीतरी चुकतंय असं समजावं. केवळ पोट कमी करणं किंवा स्नायू बळकट करणं सडपातळ होण्यासाठी फायदेशीर नसते.

बॉलीवूड आणि हॉलीवूडचे कलाकार दोन ते तीन तास जिममध्ये जाऊन व्यायाम करतात; पण त्या सोबत ते पौष्टिक आहार आणि सप्लिमेंटही घेतात त्यामुळे कॉर्टिसॉल कमी होण्यास मदत होते. तुमची जर तशी तयारी असेल तर जरूर करा. माझ्याकडे येणाऱ्या बऱ्याचशा रुग्णांकडे फारसा वेळ नसतो. तरीसुद्धा त्यांना जिममध्ये व्यायाम करून तंदुरुस्त होण्याची आणि स्थूलता कमी करण्याची इच्छा असते.

जोर काढण्याचा व्यायाम हा स्थूलपणा कमी करण्यासाठी सर्वांत फायदेशीर असतो. सुरुवातीला गुडघ्यांच्या आधारे हा व्यायाम करावा आणि सराव झाल्यानंतर नेहमीसारखे जोर काढावे. बैठका काढणे हादेखील चांगला व्यायाम आहे. वयस्कर लोकांनासुद्धा हा व्यायाम करता येतो. यासाठी वयाचं बंधन नसतं.

तुम्ही जेवढे सडपातळ असाल तेवढे निरोगी राहाल.

२३. विचार न करता जगायला सुरुवात करा

सकाळी उठल्यापासून झोपेपर्यंत आणि झोपेतही आपण नेहमी विचारच करीत असतो आणि ती चांगली गोष्ट आहे. नाहीतर आपलं जीवन असं वैशिष्ट्यपूर्ण झालं नसतं. तुम्ही जर सतत विचारमग्न राहत असाल तर त्या विचारांची गुणवत्ता कशी आहे याचा मात्र विचार करायला हवं.

त्यासाठी तुमच्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करा. मी सांगेपर्यंत तुमच्या श्वासाकडे तुमचं लक्ष नसतं. कारण तो तुमच्या नकळत चालूच असतो. तसंच तुमचे विचारसुद्धा तुमच्या नकळत चालूच असतात.

कोणतीही भावना तुम्हाला जाणवते ती तुमच्या त्याविषयीच्या विचारामुळं. निराशाजनक विचार मनात आल्याशिवाय तुम्हाला निराश वाटणार नाही. रागीट विचार मनात असल्याशिवाय तुम्हाला राग येणार नाही. असूया, लालसा किंवा आळस यांचंही असंच आहे. म्हणून विचारांवर लक्ष ठेवणं आवश्यक आहे. अर्थात प्रत्येक क्षणाला ते अशक्यच आहे. तसेच श्वासावरही सतत लक्ष देणं अशक्यच असतं.

सकारात्मक विचार करा असं दुसऱ्यांना सांगणं सोपं असतं; पण ते प्रत्येकवेळेस जमेल असं नाही. कोणी उदास असेल, दुखी असेल किंवा चिंताग्रस्त असेल त्याला सकारात्मक विचार कर असं सांगणं हे वरवरचं सांगण्यासारखं असतं. तो काही त्यांच्या समस्यावरील उपाय नव्हे. सदैव सुखी असणारी माणसंसुद्धा कधी कधी नकारात्मक विचार करतात. त्यांनाही ताण असतो. मात्र त्याही परिस्थितीत नकारात्मकता तुम्ही कशी हाताळता याला खरं महत्त्व असतं. त्याआधी नकारात्मकता ही वस्तुस्थिती आहे हे आधी स्वीकारायला हवं.

यासंदर्भातील माझा एक अनुभव सांगतो. लंडनमध्ये ऑक्सफर्ड सर्कसमध्ये फिरत असताना एका आफ्रिकन, अमेरिकन व्यक्तीला लोकांसमोर भाषण करताना मी ऐकलं. भाषण संपल्यानंतर मी त्याला माझ्यासोबत कॉफी पिण्याचं आमंत्रण दिलं. तिथे आमच्या गप्पा सुरू झाल्या. आयुष्य, पाप, सकारात्मकता, नकारात्मकता याविषयीचे त्याचे विचार मला खूपच आवडले. बोलता बोलता मी त्याला माझी पत्नी गर्भवती असल्याचं सांगितलं. तो म्हणाला, बाळाच्या पहिल्या दोन वर्षांत त्याच्यावर लक्ष ठेव. कारण ते बाळ राग, असूया, प्रेम, निरागसपणा, सृजनशीलता, लालसा आणि आळस या सगळ्या वृत्ती त्या वर्षांत दाखवेल. त्यावर मी म्हणालो, हे कसं शक्य आहे. कारण या वृत्ती मोठे झाल्यावरच दिसतात. तो म्हणाला, मोठेपणी त्या ठळकपणे दिसतात आणि त्यांचा जर स्वीकार केला तर त्या आपण दाबून टाकण्याचा प्रयत्न करतो किंवा वागणुकीची शिक्षा देण्याचा प्रयत्न करतो. आपण त्यांचा मनापासून स्वीकार केला तरच त्या भावनांवर नियंत्रण ठेवू शकतो. माझ्या मुलीचा जन्म झाल्यापासून तिच्यामध्ये सर्व प्रकारच्या नकारात्मक भावना मला दिसतात; पण मला त्याची कधीच काळजी वाटत नाही. कारण त्या जन्मजातच असतात.

बहुतेकवेळा तुम्ही चांगलं वागण्याचाच प्रयत्न करता. तुमच्या मनात असूया निर्माण झाली तर तुम्ही स्वतःला आवरता. स्वतःला वाईट समजता. ही भावना तुमच्या नियंत्रणाबाहेर जात नाही तोपर्यंत भीतीची संभावना नाही. मात्र ती भावना तुम्ही दाबून टाकण्याचा प्रयत्न केलात तर ती उसळून वर येते. त्यामुळे तुम्ही चेहऱ्यावर एक खोटा मुखवटा चढवता. या आणि अतिशयोक्तीच्या अभिनयामुळं प्रत्येक दिवशी तुमची ऊर्जा संपत असते.

नकारात्मक विचारांमुळं नकारात्मक भावना तयार होते हे जर तुम्हाला माहीत असेल तर त्याकडे तुम्ही लक्ष का देता? त्याला बळ का देता? नकारात्मक विचार मनात आल्यास ते थांबवण्याचा प्रयत्न करा. त्यांना वाढू देऊ नका. त्याऐवजी सकारात्मक विचारांकडे लक्ष द्या. नकारात्मक विचारांना जास्त महत्त्व देऊ नका. नेहमी सकारात्मक राहण्याचा प्रयत्न करा.

नकारात्मक परिस्थितीमध्येदेखील पुढीलप्रमाणे तुम्ही बरंच काही करू शकता. तुम्हाला आनंद देईल अशा मित्राला बोलवा. तुम्हाला प्रेरणा देईल अशा मित्राशी बोला. स्वतःला चांगलं वाटेल अशा प्रकारचा विचार करा.

स्वतःच्या आयुष्याचं विश्लेषण करताना त्यात तुम्हाला काहीतरी दोष आढळतात. दोष दूर करण्यासाठी लोकांमध्ये मिसळा, तुमच्या आवडीचं काम करा आणि स्वतःचं विश्लेषण करण्याचं टाळा. कोण काय म्हणालं, तुम्ही कसं असावं, यासाठी कोणी कोणता उपदेश केला, याकडे फारसे लक्ष देऊ नका.

एखाद्यानं दुसऱ्या व्यक्तीच्या मनात स्थान निर्माण केलं असेल तरी त्याला त्याचं समाधान नसतं असं मी बऱ्याचदा बघितलंय. त्यांचं लगेच दुसरं ध्येय ठरलेलं असतं. जसं दंड, नितंब, खांदे यांना आकार देणं. तुमचे विचार तुमच्या अनुभवांना आकार देत असतात. तुम्हाला एक काळी बाजू आहे आणि एक पांढरी बाजू आहे याचा स्वीकार करा. काळी बाजू तुमच्या नियंत्रणामध्ये असेपर्यंत किंवा त्याचा तुम्हाला किंवा इतरांना त्रास होणार नसेल तर त्याची लाज बाळगण्याचे कारण नाही. तुम्ही आणि तुमचं आत्मभान त्याला चांगल्या प्रकारे हाताळू शकता.

अति विचार केल्यानं तुमची शक्ती वाया जाते. तुमच्या विचारांकडे तुमचं लक्ष नसेल आणि ते विचार जर असंबंधित असतील तर ते तुमची शक्ती वाया घालवतात. हीच शक्ती तुम्हाला इतर कामासाठी वापरता येते. अगदी फॅट कमी करण्यासाठीसुद्धा.

२४. कच्च्या बटाट्याचा रस सेवन करा किंवा अंगाला लावा

बटाट्यामध्ये तंतुमय पदार्थ, जीवनसत्त्व सी, जीवनसत्त्व बी, पोटॅशिअम, मॅग्नेशिअम, मँगनीज, कॉपर आणि आयर्न हे भरपूर प्रमाणात असतं. शिवाय काही प्रमाणात प्रथिनंही असतात. शिजवलेल्या बटाट्यामध्ये काहीही वाईट नसतं. त्याबद्दल आपण बोलूच; पण इथं आपण आता कच्च्या बटाट्याच्या रसाविषयी सांगणार आहोत.

हा रस तयार करणं अगदी सोपं आहे. त्यासाठी सर्वप्रथम बटाट्याची साल काढावी. कारण सालामध्ये माती आणि कीटकनाशकं असण्याची संभावना असते. तुम्ही घरच्या परसातील बटाटा घेतला असेल तर सालासकट घेण्यास काही हरकत नाही. बटाट्याचा रस करण्यासाठी बटाट्याचे तुकडे करा आणि ज्यूसरमध्ये टाकून रस काढा. बटाट्याला कोंब आले असतील तर ते काढून टाका कारण ते विषारी असतात. बटाट्याच्या रसाची चव आवडत नसली तर त्यात गाजर किंवा बीटरूटचा रस मिसळा. काहीजण त्यात आलं आणि मधही मिसळतात; पण मला केवळ बटाट्याच्या रसाची चव आवडते म्हणून मी त्यात काहीही मिसळत नाही. सकाळी मी हा रस भाज्यांच्या रसामध्ये मिसळतो. शिवाय रात्रीसुद्धा दोनशे मिली घेतो.

बटाट्याचा रस इन्फ्लेमेशन कमी करतो. शिवाय तो वेदनाशामकही आहे. थंडीच्या दिवसात सांधेदुखीच्या वेदना वाढतात. त्यांवर बटाट्याचा रस चोळल्यास लवकर आराम मिळतो.

रक्ताभिसरण चांगलं नसल्यामुळं बऱ्याच जणांना अनेक आजारांचा सामना करावा लागतो. रक्ताभिसरण चांगलं असणं खूप आवश्यक असतं. कारण त्यामुळंच रक्ताद्वारे प्रत्येक पेशीला पौष्टिक घटक आणि ऑक्सिजन पुरवला जातो. बटाट्याच्या रसामुळं रक्ताभिसरण सुधारतं.

बटाट्याचा रस अल्कलाइन आहे. शरीरामध्ये अल्कलाइन वातावरण असणं किती महत्त्वाचं आहे याविषयी आधी बरंच सांगितलं आहे. माझ्या रुग्णांना मी सकाळी उठल्याबरोबर आणि रात्री झोपताना बटाट्याचा रस सेवन करण्याचा सल्ला देतो.

बटाट्याचा रस अंगाला लावण्यानंसुद्धा खूप फायदा होतो. इसब या त्वचारोगावर बटाट्याचा रस खूपच गुणकारी आहे. माझे बरेचसे रुग्ण सौदी अरेबिया आणि यूएईमध्ये आहेत. तिथल्या वातावरणामुळं कोणतंही तेल किंवा मलम त्वचारोगावर उपयोगी पडत नाही. परिणामी, इसब वाढतच जातो; पण कच्च्या बटाट्याचा रस लावल्यानं दहा -पंधरा दिवसांत आराम पडतो. काही पालकही मला कळवतात की, आमच्या मुलांचा इसब बटाट्याचा रस लावल्यानं बरा झाला. अर्थात नुसता बटाट्याचा रस लावून भागत नाही, तर त्यासोबत शरीराचं डिटॉक्सिफिकेशन करणं आणि योग्य आहार घेणंही महत्त्वाचं आहे.

बऱ्याच जणांमध्ये युरिक ॲसिडचं प्रमाण जास्त असल्यामुळे त्यांच्या पायाच्या अंगठ्यामध्ये प्रचंड वेदना होतात. युरिक ॲसिडचं प्रमाण वाढणं हे चांगलं लक्षण नाही. तुमची किडनी नीट काम करीत नाही असा त्याचा अर्थ आहे. कच्च्या बटाट्याच्या रसामुळं युरिक ॲसिड बाहेर टाकलं जातं. म्हणून ज्यांच्या शरीरात युरिक ॲसिडचं प्रमाण जास्त आहे त्यांनी एक ग्लास रस सकाळी आणि एक ग्लास रस रात्री घ्यावा.

तसंच गॅस्ट्रायूटिस, ॲसिडिटी, अपचन, गॅसेस होणे, पोट फुगणे यावरही एक ते दोन चमचे बटाट्याचा रस पाण्यामध्ये मिसळून सकाळी नाष्ट्याच्या, दुपारच्या आणि रात्रीच्या जेवणाआधी घ्यावा. असे एक-दोन आठवडे केल्यास निश्चितच यावर आराम मिळतो.

बटाट्यामध्ये तंतुमय पदार्थ भरपूर प्रमाणात असल्यामुळं ते शरीरातलं कोलेस्टेरॉल बाहेर काढण्यास मदत करतं. शिवाय बटाट्यामध्ये कोलेस्टेरॉल नसतं हाही एक फायदा आहे. बटाट्याचा रस हा किडनी, यकृत, पित्ताशय आणि संपूर्ण शरीरातील विषारी घटक बाहेर काढतं. परिणामी, तुमची रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. माझ्या काही रुग्णांनी बटाट्याचा रस केसांना लावला आणि हा रस कंडिशनर म्हणून चांगलं काम करतो असं त्यांच्या लक्षात आलं. केसांना चमक येण्यासाठी बटाट्याचा रस लावावा आणि वीस मिनिटांनंतर केस धुवावे. डोक्यातील कोंडा आणि इस्झेमा या त्वचारोगावरही बटाट्याचा रस गुणकारी आहे.

तुमच्या डोळ्यांभोवती काळी वर्तुळं असतील तर डोळ्यांच्या खालच्या सुजलेल्या भागावर बटाट्याचा रस लावावा. जागरणामुळं कोणत्याही कारणांनी डोळ्यांभोवती काळी वर्तुळं आली असतील तर त्यावर बटाट्याचा रस गुणकारी ठरतो.

बटाट्यामध्ये खनिजं भरपूर प्रमाणात असतात. तुमच्या शरीरात पोटॅशिअमचं प्रमाण जास्त असेल तर बटाट्याचा रस सेवन करण्याआधी डॉक्टरांचा सल्ला जरूर घ्यावा.

२५. नैसर्गिकपणे झोप येण्यासाठीचं औषध–श्वसनाचा व्यायाम

वजन कमी करण्यासाठी, हार्मोन्सचं संतुलन राखण्यासाठी, थकवा घालवण्यासाठी, शरीर व मेंदूमधील विषारी घटक बाहेर काढण्यासाठी गाढ झोप किती आवश्यक असते यावर आपण आधी सविस्तर चर्चा केली आहे. अंथरुणावर पडूनही झोप लागत नाही त्यांच्यासाठी ते फार त्रासदायक असतं. झोप येण्यासाठी डॉक्टर त्यांना झोपेच्या गोळ्या देतात; पण एक लक्षात ठेवा झोपेची गोळी घेतल्यानं फायदा काही होत नाही. उलट त्यानं चयापचयाची गती आणखी मंदावते.

तुम्हाला झोपेच्या गोळ्यांची सवय लागली असेल तर ती सवय मोडण्याचाही प्रयत्न करा. कारण कोणत्याही औषधाचा दुष्परिणाम हा असतोच.

झोप येण्यासाठी दोन साधे, सोपे श्वसनाचे व्यायाम येथे देत आहे. हे श्वसनाचे व्यायाम योगामधल्या प्राणायामाचे आहेत. अनेकांनी याचा उपयोग करून झोपेच्या गोळ्यांची सवय डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार सोडली आहे.

तुमच्या मनात सतत विचार चालू असले की, तुम्हाला झोप येत नाही किंवा झोपेमध्ये व्यत्यय येतो. मी ज्या दोन पद्धती तुम्हाला सांगणार आहे त्यानं पॅरासिम्पॅथेटिक नर्व्हस सिस्टिम ॲक्टिव्ह होते. या पॅरासिम्पॅथेटिक सिस्टिमला आराम आणि पचन सिस्टिम असंही म्हटलं जातं; कारण ती पचन आणि झोप या दोन गोष्टींना जबाबदार असते. तुम्ही घाबरलेले किंवा अस्वस्थ असलात की, ऑक्सिजन असंख्य रासायनिक क्रियांसाठी आणि हार्मोन्सच्या संतुलनासाठी आवश्यक असतो. यामुळे शरीराला आणि मनाला झोपेसाठी चालना मिळते. म्हणून

झोप येण्यासाठी पुरेसा ऑक्सिजन असण्याची गरज असते. निदान बऱ्याच जणांना तरी याची गरज असते.

श्वसनाच्या व्यायामाची पहिली पद्धत अगदी सोपी आहे. प्रथम डाव्या नाकपुडीनं याची सुरुवात करावी. त्यासाठी सर्वप्रथम अंगठ्यानं उजवी नाकपुडी बंद करा आणि उजव्या नाकपुडीनं श्वास घ्या आणि सोडा. असे दहा-बरा वेळा करा. नैसर्गिकपणे श्वास घेण्याचा प्रयत्न करा. जास्त किंवा कमी श्वास घेऊ नका. डोळे बंद करा आणि येणाऱ्या व जाणाऱ्या श्वासावर लक्ष ठेवा. इतर प्राणायामासारखं आलटून पालटून नाकपुडी बंद करून यामध्ये श्वास घ्यायचा नसतो तर फक्त उजव्या नाकपुडीनंच श्वास घ्यायचा असतो आणि सोडायचा असतो. श्वास खोलवर घ्या आणि सोडताना दीर्घ सोडा. असे झोपण्याच्या आधी किमान दोन वेळा करा. अशा पद्धतीनं श्वास घेतल्यास पॅरासिम्पॅथेटिक सिस्टिम शांत होते आणि मग झोप लागते. पहिल्यांदा केल्यावर लगेच झोप लागणार नाही. काही दिवसांत किंवा काही आठवड्यांत तुम्हाला फरक जाणवेल. त्यासाठी श्वसनाचा व्यायाम करणे मध्येच सोडू नका.

दुसरी पद्धत आहे ६–४–१० ची. म्हणजे पहिले सहा सेकंद दोन्ही नाकपुड्यांनी श्वास घ्या. (सुरुवातीला चार किंवा पाच सेकंदच जमेल; पण नंतर सहा किंवा सात सेकंदसुद्धा करता येईल).

नंतर श्वास १० सेकंदांमध्ये सोडा. श्वास सोडताना अर्थातच तुम्हाला श्वासावर नियंत्रण ठेवावे लागेल. नाकानं श्वास सोडू नका. आवाज करीत तोंडानं सोडा. सहा किंवा आठ सेकंद करता येत असेल तर पुढे जोर देऊन दहा सेकंद पूर्ण करू नका. यामुळेसुद्धा पॅरासिम्पॅथेटिक सिस्टिमला सवय लागते आणि श्वासावर नियंत्रण मिळवता येते.

यापैकी कोणत्यातरी एका पद्धतीचा वापर करून बघा. डाव्या नाकपुडीनं किंवा ६–४–१० पद्धतीवर लक्ष केंद्रित करा; पण दोन्ही आलटून पालटून करू नका. शरीराला एकावेळेस एकाच व्यायामाची सवय लावा.

२६. जीवनसत्त्वे आणि वजन कमी करणे

फॅट किंवा स्निग्धपदार्थ आणि प्रथिनं यांच्यापासून तुमच्या शरीराला ऊर्जा मिळत नाही, तर ती कर्बोदकांपासून मिळते. जशी प्रथिनं आणि फॅटमध्ये असतात

तशीच यामध्येसुद्धा चांगली कर्बोदके आणि वाईट कर्बोदके असतात. आता कर्बोदके आणि जीवनसत्त्वे यांच्यात काय संबंध असतो ते बघू. ब जीवनसत्त्वामुळं त्वचेच्या आरोग्यापासून ते वजन कमी करण्यापर्यंत, मधुमेह, हृदयाचं आरोग्य, नव्या पेशींची निर्मिती, रोगप्रतिकारशक्ती आणि केसांचं आरोग्य अशी सगळीच कामे होत असतात. बहुतेक सगळीच जीवनसत्त्वे कर्बोदके, प्रथिने आणि फॅट यांच्या चयापचयामध्ये महत्त्वाचे कार्य करीत असतात. चुकीच्या आहारपद्धतीमुळे कर्बोदके आणि फॅट यांचं असंतुलन होतं, तेव्हा शरीरामध्ये काही जीवनसत्त्वे तयार होत नाहीत.

म्हणून कर्बोदके असलेल्या पदार्थांचं सेवन करणं टाळू नका. (फळे, तृणधान्ये, डाळी आणि भाज्या). कर्बोदकांमुळं जीवनसत्त्वांच्या निर्मितीला मदत होते. योग्य प्रमाणात कर्बोदके घेतली तर फॅटचं ज्वलन करण्यासाठी त्यापासून ऊर्जा मिळते; पण प्रक्रिया केलेले पदार्थ आणि रिफाइंड पदार्थ अशा वाईट कर्बोदकांपासून वेळीच सावध व्हा.

कर्बोदके कमी करण्याचा सल्ला कोणी देत असेल तर विचार न करता तो अमलात आणू नका. म्हणूनच केटोजेनिक आहार वजन कमी करण्यासाठी तात्पुरता चांगला आहे; पण नेहमीसाठी चांगला नाही. वजन कमी केल्यानंतर काय होतं हे कोणी तुम्हाला सांगत नाही तुमच्या केसांची गुणवत्ता तपासा. तुमच्या ऊर्जेची पातळी बघा. लैंगिक प्रेरणा बघा. त्वचेची गुणवत्ता बघा. आहारामध्ये जीवनसत्त्वाची कमतरता असते.

म्हणून जीवनसत्त्व कमी नसलेला संतुलित आणि स्मार्ट आहार निवडा.

२७. बटाट्यांचं सेवन कशासाठी करावं?

खरं सांगायचं तर बटाट्यानं लठ्ठपणा येत नाही. अयोग्य जीवनशैली, बटाट्याचे तळलेले पदार्थ जास्त खाण्याने लठ्ठपणा येतो.

बटाटे खाणं बंद केलं तर तुमचं वजन निश्चितच कमी होऊ शकतं; पण मी माझ्या रुग्णांना रोज बटाटे खायला सांगतो; पण योग्य पद्धतीनं आणि योग्य प्रमाणात.

बटाटे खाणे वाईट आहे असं कितीतरी काळापासून लोक समजत आले आहेत; पण खरी गोष्ट ही आहे की, बटाट्यामध्ये रोगप्रतिकारशक्ती वाढवणारे आणि वजन

कमी करणारे पुष्कळसे पौष्टिक घटक आणि जीवनसत्त्व असतात. बटाटे खाण्यानं मधुमेह होत नाही. मात्र काही जण आधी आजारी पडतात आणि साखर वाढली म्हणून बटाटे खाण्यास मनाई करतात.

बटाट्यामध्ये ब ६ जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणात असते. ते ऊर्जेच्या चयापचयासाठी आवश्यक असते. ब ६ हे जीवनसत्त्व कर्बोदकांचं ग्लुकोजमध्ये आणि प्रथिनांचं अमायनो ॲसिडमध्ये रूपांतर करतं. बटाट्यांना आपण वाईट म्हणत असलो तरी त्यात कर्बोदकं आणि पिष्टमय पदार्थांचं प्रमाण भरपूर असत. ते जर योग्य प्रकारे पचन होऊन योग्य पद्धतीनं त्यांचं विघटन झालं तर ते उलट फायदेशीरच ठरतात.

बटाट्यांमध्ये फोलेट असतात. पेशी, डीएनएच्या निर्मितीसाठी आणि दुरुस्तीसाठी फोलेट वापरतात. म्हणून कॅन्सरग्रस्त रुग्णांसाठी ते लाभदायक ठरतात. कारण कॅन्सरच्या पेशी या डीएनएमध्ये उत्क्रांती झाल्यामुळे निर्माण होत असतात. आहारामध्ये फोलेट पुरेशा प्रमाणात असेल तर कॅन्सर बरा करण्यात मदत करतात.

बटाटे तळले तर ते आरोग्यासाठी चांगले नसतात. कारण बटाटे जास्त प्रमाणात तेल शोषून घेतात. ते इतर भाज्या आणि फळांप्रमाणे जास्त खाणंही चांगलं नाही. एक गोष्ट लक्षात ठेवा, शरीराला जेवढी गरज आहे तेवढंच ते ग्रहण करतं आणि जे जास्त असेल ते फॅटच्या रूपानं साठवलं जातं.

वर सांगितलेल्या पौष्टिक घटकांसोबतच बटाट्यांमध्ये लोह, फॉस्फरस, कॅल्शिअम, मॅग्नेशिअम आणि झिंक ही खनिजंदेखील असतात. ही सगळी खनिजं हाडांच्या मजबुतीसाठी आवश्यक असतात. भारतामध्ये हाडे ठिसूळ होण्याचे प्रमाण खूप आहे. कॅल्शिअमच्या कमतरतेमुळे ज्यांची हाडे ठिसूळ झाली असतील, त्यांना बटाटे खाण्यानं फायदा होईल. शिवाय त्यात लोह आणि झिंक असल्यामुळं हाडांच्या निर्मितीसाठी आवश्यक असलेलं कोलॅजीन तयार करायला मदत होते.

पोटॅशिअममुळं रक्तवाहिन्या रुंदावतात. त्यामुळे रक्तदाब कमी होतो. बटाट्याच्या नियमित सेवनाने रक्तदाब कमी होण्यास मदत होते. बटाट्यांमध्ये कोलीन असल्यामुळं ते इन्फ्लेमेशन कमी करतं आणि महत्त्वाचं म्हणजे कोलीनमुळं पेशींमध्ये फॅटचं शोषण होत नाही.

२८. कॅलरीजचा हिशोब करू नका

कॅलरीजचा हिशोब करणं आणि आहारावर निर्बंध घालणं यामुळं वजन कमी होण्याऐवजी समस्याच जास्त निर्माण होतात. आहारात कॅलरीज कमी केल्या आणि व्यायाम जास्त केला तर निश्चितच वजन कमी होतं; पण नंतर मात्र त्यात दुपटीने वाढ होते.

कॅलरीज कमी करण्याऐवजी तुम्ही जेवढ्या कॅलरीज घेता त्याचे परिणाम काय होतात ते समजून घ्या. पौष्टिक घटक भरपूर असलेला आहार खाण्यानं वजन कमी होतं शिवाय आरोग्यही चांगलं राहतं. आहार कमी घेण्यानं हार्मोन्सवर, चयापचयावर, रोगप्रतिकारशक्तीवर आणि पेशींच्या आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होतो. उत्कृष्ट दर्जाच्या कॅलरीज कमी केल्या तर शरीरातील ऊर्जा महत्त्वाची जीवनसत्त्वे व खनिजे नष्ट होतात.

वाईट असो किंवा चांगलं जास्त खाणं आरोग्यासाठी कधीही वाईटच. म्हणून जरा विचारपूर्वकच खावे.

वैद्यकीय कारणांसाठीचा अपवाद सोडला तर कॅलरीजचा हिशोब करून घेतलेला आहार नेहमीच अपयश देतो. कॅलरीजचा हिशोब केलेला आहार जीवनशैलीविषयी काहीच सांगत नाही. मग शरीराला भूक केव्हा लागते? भुकेशी आणि भुकेच्या जाणीवेशी जुळवून कसं घ्यायचं? आणि तुम्हाला भूक लागलीय की तहान? हे कसं समजायचं?

तुमच्या जीवनशैलीविषयी जाणून घेऊन तुम्हाला किती ऊर्जेची गरज आहे हे आहारतज्ज्ञ तुमच्या शरीराविषयी खरंच माहीत करून घेऊ शकतो का? याचं उत्तर नाही असं आहे. डाएट प्लॅनमुळं तुम्हाला जखडून टाकल्यासारखं वाटेल. शरीर–मनाचं नातं काय आहे हे तुम्हाला कधीच शोधता येणार नाही आणि आरोग्यासाठी व वजन कमी करण्यासाठी तेच तर फार महत्त्वाचं आहे.

कॅलरीजचा हिशोब करण्यापेक्षा सोशल मीडियासाठी किती वेळ खर्च केला, टीव्ही कितीवेळ पाहिला इत्यादींचा हिशोब करणे गरजेचे आहे. कारण याच वेळेचा आरोग्यासाठीही सदुपयोग करता येईल.

२९. वजन कमी करण्यासाठी कल्पनेचा वापर करण्याचे महत्त्व

शरीर आणि मनाचा परस्परांशी सतत संपर्क असतो. तुमचं मन विचार करीत असेल, कल्पना करीत असेल, पाहत असेल तेव्हा शरीराला संदेश देत असतं. ते विचार मूर्तस्वरूपात आणण्याचा शरीर प्रयत्न करतं. तुमच्या विचारांचा तुमच्या भावनांशी थेट संबंध असतो. हे आपण याआधी बघितलेलं आहे. तुम्हाला जर मी आता याक्षणी रागवायला, उदास व्हायला किंवा आनंदी व्हायला सांगितलं तर तुम्हाला लगेच क्रोधित, उदास किंवा आनंदी होता येणार नाही.

प्रत्येकाच्या शरीरात बिलियन्सच्या संख्येनं पेशी असतात. तुमच्या प्रत्येक भावनेबरोबर ते थरथरत असतात. तुम्ही आनंदी असलात किंवा उदास असलात की, ती भावना शरीरभर असते. म्हणून प्रत्येक विचारांचा प्रभाव तुमच्या भावनांवर होत असतो. एका दिवसात साधारण ६०,००० विचार तुमच्या मनात येत असतात. प्रत्येक विचारावर लक्ष देणं अशक्य आहे; पण ज्यामुळं वाईट वाटतं अशा भावनेवर लक्ष देण्याचा प्रयत्न करा.

डोळे बंद करून तुम्ही जेव्हा आनंदीक्षण मनश्चक्षूसमोर आणता तेव्हा तुमच्या आधीच्या भावना बदलतात. शरीर आणि मनाच्या संपर्कावर तुम्ही प्रभुत्व मिळवलं की, हाच प्रयोग जीवनातल्या प्रत्येक गोष्टीवर, नातेसंबंधांपासून ते आर्थिक बाबींपर्यंत करून बघा.

सकारात्मक विचार करणे किंवा वाचणे म्हणजे कल्पना बघणे नव्हे, तर डोळे बंद करून तुम्ही जे चित्रे डोळ्यांसमोर आणाल ते तुम्हाला खरं असल्याप्रमाणेच वाटायला हवं इतका तो विचार तीव्र असायला हवा. उदा. कॅन्सरग्रस्त रुग्णाला केमो देण्याआधी मी सांगतो की, केमोच्या दुष्परिणामांचा विचार न करता तुमचा कॅन्सर पूर्णपणे बरा झाला आहे, असा विचार करा. असा विचार करणाऱ्या बहुतेक सगळ्याच रुग्णांना कोणत्याही दुष्परिणामांना सामोरं जाव लागलं नाही. उलट त्यांना छान वाटलं.

आता हीच संकल्पना तुमच्या आरोग्याच्या प्रत्येक भागाला लागू करून बघा. काही कारणास्तव तुम्ही गोळ्या घेत असाल तर तोंड वाकडं करून घेऊ नका. या

गोळीनं आपल्याला बरं वाटणार आहे अशा विश्वासानं ती गोळी घ्या. ही गोळी तुमच्या पोटात जाणार आहे, तिथून ती शरीरात पसरणार आहे आणि ज्याच्यासाठी गोळी घेता आहात तो त्रास बरा होणार आहे अशी कल्पना करा.

वजन कमी करण्याच्या बऱ्याचशा कल्पना मानसिक असतात. वजन वाढलंय म्हणून तुम्ही स्वतःला दोष देत असता. अनेक प्रयत्न करूनही वजन कमी होत नाही म्हणून तक्रार करीत नकारात्मक विचार करीत राहता. त्यानं काय होतं? वजन कमी होण्याऐवजी तुमचं वजन वाढत राहतं आणि दिवसेंदिवस तुम्ही आळशी होत जाता.

त्याऐवजी कल्पना करायला सुरुवात करा. विचारांमध्ये आणि ऊर्जेमध्ये बदल करणे कोणालाही शक्य आहे. ताठ बसा आणि डोळे बंद करून श्वासावर लक्ष केंद्रित करा. यादरम्यान मनात कितीही विचार आले तरी. तुमचं लक्ष श्वासावर केंद्रित करा. अशी कल्पना करा की, एक प्रकाशशलाका मस्तकामध्ये शिरून हळूहळू ती मेंदू, छाती आणि शरीरातील प्रत्येक अंतर्गत अवयवातून व प्रत्येक पेशीपेशींतून जात आहे. श्वास सोडताना शरीरामध्ये जे जे अनावश्यक घटक आहे ते ते बाहेर पडत आहे अशी कल्पना करा. मग ते विषारी घटक असतील, रोग असेल, वाढलेलं वजन असेल, वाढलेली चरबी असेल, नकारात्मक विचार असतील किंवा नको असलेल्या भावना असतील. असे तीन- चार वेळा करा आणि मग कल्पना करायला तयार व्हा.

अशी कल्पना करा की, रात्री चांगली झोप घेतल्यावर सकाळी तुम्हाला आपसूकच जाग आली आहे. आरोग्याला हितकर असा नाष्टा झाला आहे. व्यायामानंतर दुपारचं जेवणही आरोग्यपोषक आहे. तेव्हा बाकीचं सगळं विसरून जा. वाढलेलं वजन विसरून जा. सोशल मीडिया तुम्हाला काय करायला सांगतेय तेही विसरून जा. त्याऐवजी वजन कमी करण्यासाठी काय करायचं आणि ते कमी झाल्यावर तुम्ही कसे दिसाल याचाच फक्त विचार करा. किती बारीक झाला आहात, शरीर किती रेखीव झालंय, याचा विचार करा. यानंतर दिवसाचा विचार करा. तुमच्या आवडत्या वेळी तुमचं आवडतं काम करीत आहात, पौष्टिक आहार घेत आहात, जेवताना कोणतीही घाई नसेल, जेवण हलकं, परिपूर्ण आणि चविष्ट असेल. पाण्याचा प्रत्येक घोट तुम्हाला संजीवनी देत आहे. तुमचं चयापचय चांगलं होत आहे आणि वजन कमी होत आहे अशी कल्पना करा.

प्रत्येक क्षणी असं करण्याची गरज नाही. दिवसातून केव्हाही पंधरा ते वीस मिनिटे अशी कल्पना करा आणि बाजूला व्हा. अशा स्वरूपाच्या कल्पना तुम्हाला

विमानात, कारमध्ये किंवा झोपताना केव्हाही करता येतील. ती एक चांगली वेळ असते. झोपेच्यावेळी ध्यान लागू शकतं ज्यामुळे मनात वाईट विचार प्रवेश करीत नाहीत.

३०. ब्राउन शुगर वा पांढरी साखर

पांढऱ्या साखरेपेक्षा ब्राउन शुगर आरोग्यासाठी चांगली असते अशा समजुतीने बरेचजण ब्राउन शुगरचे सेवन करतात; पण ही समजूत काही खरी नाही. ब्राउन शुगर कशी तयार होते हे सांगण्याआधी एक गोष्ट मला इथे स्पष्ट करावीशी वाटते. पांढरी साखर असो, कच्ची साखर, गोल्डन साखर असो कोणतीही साखर तुमच्या आरोग्यासाठी हानिकारक असते.

साखर उसापासून तयार केली जाते. त्यासाठी अगोदर उसाचा रस काढतात. या रसापासून जे स्फटिक तयार होतात ती कच्ची साखर असते. या कच्च्या साखरेवर प्रक्रिया करून सोनेरी रंग येईपर्यंत ती निर्वात पद्धतीनं वाळवली जाते. मग ही साखर प्रक्रियेसाठी पाठवली जाते. त्यातला काडीकचरा विलग केल्यानंतर तो रस उकळल्यानंतर जो गाळ उरतो त्याला मोलॅसिस असं म्हणतात. या मोलॅसिसमध्ये पोटॅशिअम, कॅल्शिअम, मँगनीज, 'ब' जीवनसत्त्व आणि काही खनिजं– कॉपर, मँगनीज आयर्न आणि क्रोमियम थोड्या प्रमाणात असतं; पण ते शरीराच्या रोजच्या गरजेसाठी पुरेसं नसतं. या कच्च्या साखरेवर पुढे आणखी प्रक्रिया केली जाते, ती धुतली जाते आणि तिचं विलगीकरण केलं जातं. शुद्ध पांढरी साखर म्हणजे ९९.९ टक्के सुक्रोज असते. पांढऱ्या साखरेत मोलॅसिस मिसळले की, ब्राउन साखर तयार होते. एक चमचा ब्राउन शुगरमध्ये १७ कॅलरीज आणि एक चमचा पांढऱ्या साखरेत १६ कॅलरीज असतात. आहारशास्त्राच्या दृष्टीने दोन्हींमध्ये अगदी थोडासा फरक आहे. पांढऱ्या साखरेपेक्षा ब्राउन शुगर चांगली आणि तिचे जास्त सेवन केले तरी कोणतेही दुष्परिणाम होत नाहीत असा बऱ्याचजणांचा समज असतो; परंतु यापेक्षा मध किंवा भेसळ नसलेला गूळ किंवा शुद्ध मॅपल सायरप चांगली. शुद्ध गुळामध्ये नैसर्गिक, पौष्टिक घटक असतात. प्रक्रिया करताना यातील तंतुमय पदार्थ, लोह, मॅग्नेशिअम, 'ब' जीवनसत्त्वं, फॉस्फरस आणि पोटॅशिअम नष्ट होतं. गूळ हा साखरेचाच एक प्रकार असल्यामुळं तोसुद्धा प्रमाणातच खायला हवा.

जीवनशैलीमध्ये मोठा बदल करणाऱ्यांमध्ये मला असं आढळून आलंय की, ते साखर प्रमाणात खातात. त्याऐवजी ते मध, गूळ, स्टेव्हिआ किंवा ताडगूळ खाणं पसंत करतात.

एखादा भयंकर अपराध केल्यासारखी साखर खाऊ नका. एकतर ती आनंदात खा किंवा मुळीच खाऊ नका. साखरेच्या दुष्परिणामांबद्दल आतापर्यंत बरंचसं लिहून झालंय. ते मी परत सांगणार नाही; पण एक गोष्ट नेहमी लक्षात ठेवा की, तेलापेक्षा साखर जास्त हानिकारक असते. साखरेमुळे रोगप्रतिकारशक्ती कमी तर होतेच शिवायं कॅन्सरचाही धोका संभावतो.

वजन कमी करण्याबाबत सांगायचं तर साखरेमुळं ह्युमन ग्रोथ हार्मोन्सला दाबून टाकले जाते. हे हार्मोन्स सडपातळ होण्यास आणि फॅट कमी करण्यास मदत करते. ते इन्सुलिनच्या कार्यामध्येसुद्धा अडथळा निर्माण करते. परिणामी शरीरात फॅट साठवले जाते आणि कोलेस्टेरॉल वाढते. हार्मोन्समुळे फॅट साठवायला मदत होते.

माझे बरेचशे रुग्ण सल्फरमुक्त साखरेविषयी माझ्याकडे विचारणा करतात. सल्फरडायऑक्साइड हे साखरेवर प्रक्रिया करण्यासाठी वापरतात. मोलॅसिसला त्यानं हलका रंग येतो आणि ती दीर्घकाळ टिकते. म्हणून सल्फरमुक्त साखर आरोग्यासाठी चांगली असते. कृत्रिम साखरेमध्ये अॅस्पारटेम असतं.[१] त्यामुळे अल्झायमर, पार्किन्सन अनेक प्रकारचे कॅन्सर, स्त्रियांमध्ये हार्मोन्सचं असंतुलन, फायब्रॉइड आणि सिस्ट होतात असं आढळून आलंय. कृत्रिम साखर आणि पांढरी साखर यामध्ये निवड करायची असेल तर मी पांढऱ्या साखरेची निवड करेन. कारण अस्पारटेमचं विघटन करण्याची कोणतीही यंत्रणा आपल्या शरीरात नाही.

प्रक्रिया केलेल्या पदार्थांमध्ये किती जास्त साखर असते हे आपल्याला माहीत नसतं आणि त्यावर आपलं नियंत्रणही नसतं. म्हणून साखर जरा प्रमाणातच खावी. कारण साखरेमध्ये पोकळ कॅलरीज असतात.

३१. यकृत स्वच्छ करा

यकृत पाचशेपेक्षा अधिक कामं करतं. टी३ चं टी४ मध्ये रूपांतर, स्वच्छता, अन्नावर प्रक्रिया करणे आणि आपण जी हवा घेतो त्यातील विषारी घटक दूर करणे अशी विविध कामे करीत असतं. अॅमायनो अॅसिडचं प्रोटिनमध्ये रूपांतर करतं

यासोबत अन्नाचं पचन करण्यासाठी आवश्यक असलेलं पित्त तयार करतं. हे पित्त पित्ताशयामध्ये साठवलं जातं. जेव्हा तुम्ही फॅट म्हणजे स्निग्धपदार्थ खाता तेव्हा पित्त त्याचं विघटन करतं आणि ओमेगा ३, ओमेगा ६ आणि फॅटमध्ये विरघळणारी आणि शरीराला आवश्यक असणारी, रोगप्रतिकारशक्ती वाढवणारी, वजन कमी करणारी व आरोग्यासाठी लागणारी जीवनसत्त्वे, एडीईके यांचं शोषण होतं. म्हणून आरोग्य नीट सांभाळायचं असेल तर त्यासाठी यकृत स्वच्छ असायला हवं.

आजच्या काळात सर्वांनाच वायुप्रदूषणाचा सामना करावा लागत आहे. साहजिकच त्याचा परिणाम तुमच्या यकृतावर होतो. तुमची झोप कितीही चांगली झालेली असेल, चांगला आहार घेतला असेल आणि चांगला व्यायाम केला असेल आणि तरीदेखील तुम्हाला सतत थकल्यासारखं वाटत असेल तर तुमचं यकृत नीट काम करीत नाही असं समजावं. पित्त जर पुरेशा प्रमाणात तयार होत नसेल तर पित्तनलिकेमध्ये (पित्ताशय) असलेल्या खड्यांमुळे ती अवरुद्ध असण्याची शक्यता असते. हे खडे म्हणजे पित्त क्षाराचे आणि कोलेस्टेरॉलचे असतात. याचा अर्थ स्निग्धपदार्थांचं नीट पचन झालेलं नाही. परिणामी जीवनसत्त्वांचाही अभाव निर्माण होतो म्हणून रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते. रक्तामध्ये कोलेस्टेरॉलचं प्रमाण जास्त असतं. अयोग्य आहार आणि प्रदूषित हवेमुळं शरीरात साचलेले विषारी घटक बाहेर काढण्यासाठी यकृतानं पित्ताशयाचे खडे निर्माण केल्याचीही शक्यता असते. असे झाल्यास पित्त वेगळा मार्ग निवडतं आणि त्यासाठी स्वादुपिंडाचा उपयोग करतं; पण पित्तामुळं स्वादुपिंडाला हानी पोहोचते. तिथं इन्फ्लेमेशन होतं म्हणून इन्सुलिनच्या निर्मितीवरही त्याचा परिणाम होतो.

म्हणूनच हे विषारी घटक बाहेर काढण्यासाठी यकृत चांगलं असणं आवश्यक आहे.

सुरुवातीला दोन-तीन आठवड्यांतून एकदा करावे आणि त्यानंतर सहा महिन्यांतून एकदा करावे. यकृताची स्वच्छता करण्यासाठी तुम्हाला सकाळी सहा ते दुपारी अकरापर्यंत वेळ द्यायला हवा. म्हणून शुक्रवारी किंवा शनिवारी हे करावे. यासाठी तुम्हाला तीन पदार्थांचं सेवन करणं आवश्यक आहे- इप्सम सॉल्ट (मॅग्नेशिअम सल्फेट असंही म्हणतात. वीस ग्रॅमचं पाकीट तुम्हाला केमिस्टच्या दुकानात मिळेल.), २२० मिली एक्स्ट्रा व्हर्जिन ऑलिव्ह ऑइल आणि थोडासा संत्र्याचा रस.

शुक्रवारी किंवा शनिवारी सकाळी उठल्यावर नाष्टा करा. जेवणानंतर मात्र संध्याकाळी सहा वाजेपर्यंत काहीही खाऊ नका. नंतर वीस ग्रॅम मॅग्नेशिअम सल्फेट दोनशे मिली पाण्यामध्ये मिसळून घ्या. दुसरा डोस वीस ग्रॅम दोनशे ते अडीचशे मिली पाण्यामध्ये मिसळून सकाळी आठ वाजता घ्या. सकाळी दहा वाजता एकशे पंचाहत्तर मिली एक्स्ट्रा व्हर्जिन ऑलिव्ह ऑइल घ्या. तुमचं वजन सत्तर किलोपेक्षा जास्त असेल तर थोडं जास्त घ्यावं लागेल. तुमचं वजन पन्नास ते सत्तर किलोच्या दरम्यान असेल तर एकशे पंचाहत्तर मिली पुरेसं आहे आणि पन्नास किलोपेक्षा वजन कमी असेल तर कमी घ्या. ऑलिव्ह ऑइल ताज्या संत्र्याच्या किंवा अननसाच्या रसात किंवा लिंबूपाण्यात मिसळून त्याचे सेवन करा. तुम्हाला हे घ्यायला अवघड वाटत असेल; पण ते मी घेतलेलं आहे आणि ते काही इतकं अवघड नाही. दहा वाजता हे घेतल्यावर लगेच उजव्या कुशीवर झोपा; कारण त्याच बाजूला यकृत असतं. डोकं उशीवर ठेवा. असे अर्धातास पडून राहा. पित्ताशयाचे खडे असतील तर हा प्रवाह संपूर्ण शरीरभर फिरत आहे असे तुम्हाला जाणवेल; पण तुम्हाला वेदना होणार नाहीत. इप्सम सॉल्ट घेतल्यावर पोट खळखळल्यासारखं वाटणं हे नॉर्मल आहे. तुमच्या शरीरातील विषारी घटक बाहेर पडत आहेत असा त्याचा अर्थ आहे.

नंतर दुसऱ्या दिवशी सकाळी इप्सम सॉल्टचा तिसरा डोस घ्यावा. त्यानंतर दोन तासांनी ऑइल आणि रसाचा शेवटचा डोस घ्यावा. म्हणजे एकंदरीत सहा डोस आहेत. ते जास्त वाटत असतील; पण स्वच्छता झाल्यानंतर ते जास्त वाटणार नाही. सहावा डोस घेतल्यानंतर मग काही फळं खावी. फळांच्या पचनासाठी पुरेसा वेळ दिल्यानंतर नेहमीप्रमाणे जेवावे; पण प्रमाणात खावे.

या सर्व प्रक्रियेमध्ये तुमच्या पित्तनलिका रुंद व्हायला लागतात. यकृत आणि पित्ताशयाच्या दबावामुळं पित्ताशयाचे खडे बाहेर टाकले जातात. नेहमीच्या दिवसाला असं घडत नाही; कारण पचन सतत चालू असतं आणि विषारी घटक घेणंही चालू असतं. पित्ताचे खडे तुम्हाला कदाचित प्रत्यक्ष पडलेलेसुद्धा दिसतील. काही लाल किंवा हिरव्या रंगाचे असतील आणि ते वेगवेगळ्या आकाराचे असतील. संध्याकाळी एकदम हलकं उत्साही आणि छान वाटेल. नंतर दोन- तीन आठवड्यांचा ब्रेकही घ्यावा लागेल. कारण या प्रक्रियेमध्ये शरीरातले जीवनसत्त्व आणि खनिजेही बाहेर पडत असतात. पुन्हा सफाईसाठी सहा महिनेतरी थांबावे.

या प्रक्रियेमुळं हृदयविकार, मधुमेह, साखरेची पातळी आणि वजनाची समस्या सगळं नीट होत आहे अशी जाणीव होईल. रविवारी जर कामे जास्त असतील तर हे स्वच्छतेचं काम करू नये. काही औषधे घेत असाल तर त्याआधी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. घरीच राहा. कारण तुम्हाला बऱ्याचवेळा वॉशरूमला जावे लागेल. मी हा प्रयोग माझ्या तिसऱ्या आणि चौथ्या स्टेजच्या कॅन्सरच्या रुग्णांवर करून बघितला आहे; पण त्या आधी डॉक्टरांचा सल्ला घेणे गरजेचं आहे.

शस्त्रक्रियेद्वारे पित्ताशय काढून टाकलं असेल तर स्वच्छतेचा हा प्रयोग करू नये. पित्ताशयाचे खडे नसतील त्यांनीसुद्धा हा प्रयोग करायला काही हरकत नाही. त्यांचं यकृत स्वच्छ झाल्यानं त्यांचं आरोग्य चांगलं राहील.

ऑलिव्ह ऑइल उच्च दर्जाचं एक्स्ट्रा व्हर्जिन असावं.

तुम्हीच स्वत:ला बरे करा.

वेळापत्रक

दुपारी २ वाजता. यकृताची स्वच्छता सुरू करा.	इप्सम सॉल्ट तयार ठेवा. ८० ग्रॅम. (वीस ग्रॅमची चार पाकिटे) इप्सम सॉल्ट ८०० मिली पाण्यामध्ये मिसळा. म्हणजे प्रत्येकी २०० मिली. असे चारवेळा. जार थंड होण्यासाठी फ्रीजमध्ये ठेवा. (हे फक्त सोयीसाठी आणि चवीसाठी.)
सकाळी ६ वाजता डोस १	इप्सम सॉल्टच्या मिश्रणाचा एक ग्लास प्या. हे जर तुम्ही आधीच तयार करून ठेवलं नसेल तर २० ग्रॅमचं एक पाकीट इप्सम सॉल्ट एक ग्लास पाण्यात मिसळा. नंतर त्यावर साधं पाणी पिलं तरी हरकत नाही.
रात्री ८ वाजता डोस २	इप्सम सॉल्ट मिश्रणाचा दुसरा ग्लास घ्या. गरज वाटल्यास बाथरूमला जा.

संध्याकाळी ९-४५ वाजता औषध तयार करा.	१७५ मिली एक्स्ट्रा व्हर्जिन ऑलिव्ह ऑइल एका ग्लासात टाका. ताज्या संत्र्याचा किंवा/लिंबाचा रस किंवा १७५ मिली पॅकेज्ड रस वापरा. हे मिश्रण एक्स्ट्रा व्हर्जिन ऑइलमध्ये दहा सेकंद मिसळा. औषध तयार झालं आहे.
रात्री १० वाजता डोस ३	ऑलिव्ह ऑइल आणि संत्र्याच्या रसाचं मिश्रण पिल्यानंतर लगेच उजव्या कुशीवर अर्धा तास झोपा. डोकं उशीवर ठेवा. कारण पित्तनलिकेवर दाब पडेल आणि जेणेकरून पित्ताशयाचे खडे बाहेर पडतील. ते खडे बाहेर पडताना तुम्हाला जाणवतील. पित्तनलिकेच्या झडपा रुंद झाल्यामुळं तुम्हाला वेदना होणार नाहीत. अर्ध्या तासानंतर तुम्ही तुमच्या सोयीप्रमाणे कोणत्याही कुशीवर झोपू शकता.
सकाळी ६ वाजता डोस ४	इप्सम सॉल्टचा तिसरा डोस घेतल्यानंतर. जुलाब किंवा मळमळ होत असल्यास बाथरूमला जाऊन आल्यानंतर डोस घ्या.
सकाळी ८ वाजता डोस ५	डोस चारनंतर दोन तास थांबा आणि मग एक्स्ट्रा व्हर्जिन ऑलिव्ह ऑइल आणि संत्र्याच्या रसाचं मिश्रण (७५ मिली-७५ मिली) घ्या आणि आधीप्रमाणे पडून राहा.
सकाळी १० वाजता डोस ६	इप्सम सॉल्टचा चौथा आणि शेवटचा डोस घ्या.

सकाळी ११ वाजता कोर्स संपल्यावर	आता खायला हरकत नाही. आधी फळांपासून सुरुवात करा. कारण शरीराची स्वच्छता करण्याच्या प्रक्रियेमध्ये तुमची पचनशक्ती क्षीण झालेली असते. इप्सम सॉल्टमुळं काहीजणांना जुलाब होतात. अशा व्यक्तींनी अर्ध्या तासानंतर फळं किंवा हलका आहार घ्यायला हवा. इप्सम सॉल्टचा प्रभाव संपल्यावर नेहमीचा पण हलका आहार घ्यायला हरकत नाही.

सूचना

रात्री उशिरा झोपायचं असेल तर दहाऐवजी मध्यरात्री जेवा. डोसच्या वेळांमध्ये एक किंवा दोन तासांचा बदल करू शकता. एक्स्ट्रा व्हर्जिन ऑलिव्ह ऑइलचा आणि इप्सम सॉल्टच्या डोसमध्ये खालीलप्रमाणे बदल करू शकता.

अ.क्र	वजन	अंदाजे / साधारणतः परिणाम				
		एक्स्ट्रा व्हर्जिन ऑलिव्ह आइल			इप्सम सॉल्ट	
		एकूण	पहिला डोस	दुसरा डोस	एकूण	प्रत्येकी
१.	७० किलो पेक्षा जास्त	२५० मिली	१७५ मिली	७५ मिली	८० ग्रॅम	२० ग्रॅम
२.	५५-७० किलो	१७५ मिली	१२५ मिली	५० मिली	६० ग्रॅम	१५ ग्रॅम
३.	५५ किलो पेक्षा कमी	१५० मिली	१०० मिली	५० मिली	५० ग्रॅम	१२.५ ग्रॅम

३२. शरीराची स्वच्छता हे करणारं अद्‌भुत पेय रोज प्या

गाजरामध्ये पौष्टिक घटक भरपूर प्रमाणात असतात. मी तर बहुतेक प्रत्येक रोगावर कॅन्सरपासून ते स्थूलपणापर्यंत रुग्णाला गाजराचा रस घ्यायला सांगतो. कारण गाजरामध्ये जीवनसत्त्व ए आणि बीटा कॅरोटिन भरपूर प्रमाणात असतं. गाजर तसं कच्चं खाल्लं तरी चालतं; पण गाजराचा रस पचायला हलका असतो.

शरीराची स्वच्छता करणारं अद्‌भुत पेय तयार करण्यासाठी ताजी गाजरं घ्यावी. त्याची सालं काढावी. ती सेंद्रिय पद्धतीनं पिकवली असतील तर सालासकट घेतली तरी चालतील. गाजराचा रस काढताना त्यात थोडंसं मिरपूड आणि एक मोठा चमचा खोबऱ्याचं तेल मिसळून किंवा एक्स्ट्रा व्हर्जिन ऑलिव्ह ऑइल मिसळावे. याचं कारण असं की, गाजरामध्ये जी जीवनसत्त्वे असतात ती फॅटमध्ये विरघळणारी असतात. त्यांच्या पचनासाठी फॅटची आवश्यकता असते आणि ही क्रिया प्रत्येक पेशीमध्ये होत असते.

सकाळी नाश्त्याला गाजराचा रस प्या. गाजरामधले पौष्टिक घटक यकृतामध्ये पोहोचतात. यकृतामधली एन्झाइम्स दुरुस्त होतात किंवा नवीन निर्माण होतात. म्हणूनच यकृताचा कॅन्सर किंवा यकृताचं सिरोसिस झालेल्या रुग्णांसाठी गाजराचा रस अत्यंत गुणकारी आहे. बहुतेक आपल्या सर्वांच्या शरीरात प्रदूषणामुळं किंवा भेसळयुक्त अन्नामध्ये आणि पाण्यामध्ये विषारी घटक असतात आणि जीवनसत्त्वे खनिजे यांची कमतरता होते. म्हणून यकृताची स्वच्छता केली तर फॅटचं ज्वलन चांगलं होतं. शिवाय गाजरामध्ये तंतुमय पदार्थ असल्यामुळं बद्धकोष्ठताही दूर होते.

त्वचा तजेलदार होण्यासाठी आणि केस चमकदार व मजबूत होण्यासाठी गाजराचा रस उत्तम आहे. गाजराच्या रसामध्ये बिटरुट, जवस किंवा तीळ मिसळले तरी चालतात. त्यात नैसर्गिक गोडीसाठी मधही मिसळा. मग त्यात साखर नाही टाकली तरी चालते.

तुमच्या रोजच्या जीवनशैलीत याचा समावेश करा. रोज आहारात घ्या. मी रोज सकाळी किंवा रात्रीसुद्धा गाजराचा रस घेतो. तो पोटभरू, ताजातवाना करणारा आणि सर्वांत जास्त पौष्टिक घटक असलेला रस आहे.

३३. तुमची फुप्फुसे डिटॉक्स करा

वजन कमी करण्याचा फुप्फुसांशी काय संबंध असा कदाचित तुम्हाला प्रश्न पडला असेल. सगळ्या अर्थानं संबंध आहे. तुम्ही जेवढा ऑक्सिजन घ्याल तेवढा तो पेशींपर्यंत जाईल आणि चयापचय क्रिया सुधारेल. फुप्फुसे चांगली कार्यक्षम असतील तर कार्बन डायऑक्साइड पूर्णपणे बाहेर टाकला जातो. नाहीतर एरवी हा पेशींमध्ये अडकून राहतो, त्यामुळे तुमची गती मंदावते. मात्र एक गोष्ट लक्षात ठेवा की, वजन कमी करायचं असेल, चांगलं आरोग्य मिळवायचं असेल आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढवायची असेल तर विषारी घटक बाहेर टाकणं आवश्यक आहे.

फुप्फुसांमधील विषारी घटक बाहेर टाकण्यासाठी खाली दिलेल्या चार पद्धती उपयोगी पडतील. हा तुमच्या पूर्ण दिवसाचा प्लॅन आहे.

१. फुप्फुसे डिटॉक्स करण्याचा उपाय

एक मोठा चमचा मेथीचे दाणे अर्धाकप पाण्यात रात्रभर भिजत घाला. सकाळी २५० मिली. कोमट लिंबूपाण्यामध्ये थोडीशी मिरपूड घालून त्याचे सेवन करा आणि मेथीचे दाणे चावून खा.

दहा मिनिटांनी लसणाच्या दोन पाकळ्या चिरडून मनुक्यासोबत किंवा मधासोबत सेवन करा.

२. वाफ घेणे

लसूण खाल्ल्यानंतर एका मोठ्या भांड्यात कोमट पाणी घ्या. त्यामध्ये निलगिरीचे किंवा पुदिन्याचे पाच–दहा थेंब टाका. तुमचं डोकं टॉवेलनं झाकून घ्या आणि पाच मिनिटं वाफ घ्या.

नेहमीप्रमाणे सकाळचा नाष्टा घ्या; पण यासोबत ३०० मिली ताज्या गाजर रसामध्ये एक चमचा शुद्ध कोल्ड प्रेस्ड खोबऱ्याचं तेल किंवा एक्स्ट्रा व्हर्जिन ऑलिव्ह तेल मिसळून त्याचे सेवन करा.

३. श्वसनाचा अद्‌भुत व्यायाम

सकाळची न्याहारी आणि हा व्यायाम यामध्ये किमान अर्ध्यातासाचं अंतर हवं.

उभे राहा. दोन्ही हात शरीरालगत ठेवा. पावलांमध्ये थोडंसं अंतर ठेवा.

थोडा दीर्घ श्वास घ्या आणि सोडा.

आता नाकानं श्वास घ्या आणि तोंडाने छातीतली हवा पूर्ण संपेपर्यंत श्वास सावकाशपणे सोडत राहा; पण इथंच थांबू नका. कारण तरीसुद्धा छातीमध्ये थोडीशी हवा असतेच. पोट आत दाबून सगळी हवा बाहेर काढा. हो हो हो असा आवाज काढत श्वास बाहेर काढा. संपूर्ण हवा बाहेर काढल्यानंतर तुमचं पोट खपाटी गेल्याचं तुम्हाला दिसेल.

सावकाशपणे तुमच्या छातीमध्ये पुन्हा हवा भरून घ्या. मग श्वास सहा सेकंद रोखून धरा. आकडे मनात मोजा. पुन्हा तोंडाने श्वास पूर्णपणे बाहेर काढा. हो हो असा आवाज करीत हवा बाहेर काढा.

हीच प्रक्रिया मनाप्रमाणे कितीही वेळा करा. याने फुप्फुसं स्वच्छ तर होतातच शिवाय कार्बन डायऑक्साइड पूर्णपणे बाहेर काढताना पोटाचे स्नायू बळकट होतात आणि त्वचा तजेलदार होते.

४. अद्‌भुत चहा

व्यायामानंतर खाली दिल्याप्रमाणे काढा किंवा चहा तयार करा आणि एक कप गरम गरम चहा प्या.

एक इंच आल्याचा तुकडा किंवा सुंठ, दालचिनीचा तुकडा, अर्धा चमचा ताजी किंवा वाळलेली तुळशीची पानं, एक चमचा ताजी किंवा वाळलेली ओरीगानो, ३ मिरे, २ विलायचीची पूड (ऐच्छिक), एक ते दोन लसणाच्या ठेचलेल्या पाकळ्या. पाव चमचा बडीशोप, चिमूटभर ओवा, पाव चमचा जिरे घ्यावे.

वरील सर्व पदार्थ एक लिटर पाण्यात टाकून दहा मिनिटे उकळावे. गाळून मध किंवा गूळ टाकून गरम गरम प्यावे.

नंतरचा पूर्ण दिवस खालीलप्रमाणे घालवावा

दुपारच्या जेवणानंतर अर्ध्या तासानं २५० मिली लिंबूपाणी चिमूटभर मिरेपूड टाकून प्यावे. यानंतर दोन तासांनी ३०० मिली गाजराचा रस एक चमचा कोल्ड प्रेस्ड खोबऱ्याचं तेल किंवा एक्स्ट्रा व्हर्जिन ऑलिव्ह ऑइल टाकून नाष्ट्यासोबत घ्यावे. त्यानंतर अर्ध्या तासानं श्वसनाचे व्यायाम करावे आणि मेथी काढा प्यावा. फिरायला जावे किंवा योगा करावा. सकाळी किंवा संध्याकाळी. जेवणाच्या आधी अर्धातास, ३०० मिली लिंबू पाणी मिरेपूड टाकून प्यावे.

नेहमीच्या रात्रीच्या जेवणासोबत ३०० मिली गाजराचा रस घ्यावा.

रात्रीच्या जेवणानंतर अर्ध्या तासानं एक कप अद्‌भुत चहा घ्या.

झोपण्याच्या एक तास आधी पाच मिनिटं निलगिरी तेलाचे पाच दहा थेंब गरम पाण्यात टाकून त्याची वाफ घ्या. एरंडेल तेल अर्धा तास चोळा. चांगल्या प्रतीचे एरंडेल तेल निवडा. एक कप तेल कोमट करा. त्याच्यामध्ये बडीशोप टाका आणि ते तेल छातीला चोळा. अर्धा तास तसेच राहू द्या. छातीतला कफ बाहेर काढण्यासाठी छाती शेकायला हरकत नाही किंवा कोमट एरंडेल तेल छातीला हलकेच चोळा आणि पडून राहा. दोन ते तीन थेंब बेंबीमध्ये टाका. थोडसं तेल बेंबीभोवती चोळा. ते आपोआप जिरेल.

झोपण्यापूर्वी श्वसनाचे व्यायाम करा आणि ध्यान करा.

३४. तुमची किडनी डिटॉक्स करा

तुमची किडनी शरीरातले विषारी घटक गाळून बाहेर टाकण्याचं काम करते. तिची जितकी स्वच्छता होईल तेवढे तुम्ही निरोगी राहाल. किडनी स्वच्छ करण्यासाठी खाली दिलेला काढा वापरा.

२५० ग्रॅम पार्सले आणि २५० ग्रॅम कोथिंबीर

किंवा ५०० ग्रॅम कोथिंबीर

किंवा ५०० ग्रॅम पार्सले

किंवा २०० ग्रॅम वाळलेल्या व न भाजलेल्या टरबुजाच्या बिया.

दोन भांडी घ्या. एका भांड्यात वरील सर्व पदार्थ टाका आणि चार कप किंवा तीन बोटं बुडतील इतपत पाणी टाका. हे पाणी दहा मिनिटं उकळा. त्यानंतर गाळून घ्या आणि दुसऱ्या भांड्यात टाका. उकळलेले पदार्थ पहिल्या भांड्यात टाका. पदार्थांचा रंग बदलेपर्यंत आणि एक लिटर पाणी उरेपर्यंत असे वारंवार उकळा.

दुसऱ्या भांड्यातला काढा एका जगात किंवा काचेच्या बाटलीत ओता. उकळलेले पदार्थ तळाला बसतील असे पाहा.

आता काढा तयार आहे. उपाशीपोटी २०० मिली काढा घ्या आणि नंतर २०० मिली काढा दर तीन तासांनी काढा संपेपर्यंत घ्या.

यामुळं वारंवार लघवीला जावे लागेल. विषारी घटक बाहेर पडत असल्यामुळं डोकं जरा जड पडल्यासारखं वाटेल.

हे दर दोन आठवड्यांनी आठ आठवडे करा.

३५. प्लँक करा

शरीराला आकार देण्यासाठी आणि वजन कमी करण्यासाठी रोज प्लँक (Plank) करा. सुरुवातीला तीस सेकंद करा आणि हळूहळू तीन—चार मिनिटांपर्यंत वाढवा; पण तो योग्य प्रकारे होतो की नाही याची काळजी घ्या. हा व्यायाम पूर्ण शरीरासाठी असून सर्व स्नायूंसाठी उपयुक्त आहे. हा व्यायाम कुठंही आणि केव्हाही करता येतो. या व्यायामाला तुमच्या जीवनशैलीचा एक भाग करा. नेहमीचं प्लँक जमायला लागलं की कुशीवरचं प्लँक करा. हा व्यायाम चयापचयासाठीसुद्धा चांगला आहे.

३६. आळस सोडा आणि कृती करा

रोज एक तास व्यायाम केल्यानं आणि दिवसभर बसून राहिले तर काहीही न करणाऱ्या व्यक्तीपेक्षा तुम्ही फक्त चार टक्केच कृतिशील असता. बसून राहणे म्हणजे धूम्रपान करण्यासारखं आहे. दिवसभर काही ना काहीतरी केल्यामुळंसुद्धा बऱ्याच जणांचं वजन कमी झालं आहे. यापैकी काही व्यावसायिक आहेत, अभिनेते आहेत, अभिनेत्री आहेत. त्यांना रोज व्यायाम करायला वेळ नसतो. तरीसुद्धा कृतिशील असल्यामुळं वजन सहजपणे आटोक्यात ठेवतात.

कृतिशील राहण्यासाठी तुम्हाला बरंच काही करता येईल.

१. जिन्याच्या पायऱ्या वापरा.

२. फोनवर चालता चालता किंवा उभा राहून बोला.

३. सगळ्या बैठका उभं राहूनच घ्या.

४. तुमची कॉफी किंवा चहा स्वतः करा.

५. दर एक तासानं उभे राहा. शरीराला ताण द्या. पायाच्या अंगठ्याला स्पर्श करा किंवा प्लँक करा.

६. रोज तुम्ही किती कृतिशील आहात हे बघण्यासाठी एखादं यंत्र वापरा. मी नेहमी GOQII वापरतो. थोडा मागं पडलो तर हे यंत्र आठवण करून देतं.

७. न बसता काय करता येईल ते करा.

८. टीव्ही बघताना जाहिरातीच्या काळात प्लँक करा किंवा मांडी घालून बसा.

सर्जनशील व्हा. तुम्हाला अनेक संधी उपलब्ध होतील.

३७. संध्याकाळचं खाणं

बऱ्याच जणांना दुपारच्या जेवणानंतर तीन—चार तासांनी भूक लागते. त्यावेळेस जर काही खाल्लं नाही तर रात्रीचं जेवण नेहमीपेक्षा जास्त घेतलं जातं. वजन कमी करण्यासाठी संध्याकाळचं खाणं एक बाउल भरून मोड आलेल्या वेगवेगळ्या उसळींच्या मिश्रणात कांदा, टोमॅटो आणि लिंबाचा रस टाकून घ्या. उसळींना चोवीस तास भिजत घालून चांगले मोड आणा. एकत्र मिसळायला चार मिनिटं लागतात.

मोड आलेल्या उसळी आवडत नसतील तर हे खा-

१. फळे

२. सुकामेवा

३. घरगुती एनर्जीबार किंवा ग्रॅनेला यांचं सेवन करा.

३८. दुपारचं जेवण लवकर करा

वजन कमी करण्यासाठी ही माझी खूप आवडती पद्धत आहे. भारतामध्ये रात्रीचं जेवण उशिरा घेण्याची पद्धत आहे आणि रात्रीच्या जेवणात जास्त खाण्याचीसुद्धा पद्धत आहे. सगळे एकत्र बसून जेवण करताना जरा जास्तच खाल्लं जातं. हे साहजिकच आहे; पण त्यामुळं वजन वाढतं, ॲसिडिटी होते आणि अपचनाचा त्रास होतो.

रात्रीचं जेवण आणि झोप यामध्ये किमान तीन तासांचं तरी अंतर असावं. मी तर माझ्या रुग्णांना सूर्यास्ताला जेवण करण्याचा सल्ला देतो. ही जैन लोकांची प्रथा आहे. लवकर जेवता येत नसेल तर निदान हलका आहार घ्यावा. रात्रीच्या जेवणामध्ये कर्बोदकांपेक्षा प्रथिनं आणि फॅटची जास्त आवश्यकता असते; कारण झोपेमध्ये शरीरातल्या कामांसाठी याचीच सर्वाधिक गरज असते. तुम्हाला भूक लागलीच तर भाज्यांचा रस किंवा दही आणि घरी बनवलेल्या लाह्या खा. (मायक्रोवेव्हमधले पॉपकॉर्न खाऊ नका ते तुमच्या वजनासाठी चांगले नाहीत)

३९. जास्त सेक्सचा आनंद घ्या

सेक्सचा आणि तुमच्या वजनाचा काय संबंध आहे? असा प्रश्न तुम्हाला नक्कीच पडला असेल?

आळशासारखं बसून राहण्यापेक्षा कृतिशील जीवनशैली जगण्यासाठी सेक्स हा एक चांगला मार्ग आहे. शिवाय त्यातून तुम्हाला आनंदही मिळतो. (अर्थात ते सुरक्षित आणि समाधानकारक असेल तर). त्यानं ताण नाहीसा होतो. सेक्स करताना शरीरात जे लैंगिक हार्मोन्स तयार होतात त्यामुळं कॉर्टिसॉलची पातळी कमी होते.

सेक्स तुमच्या चयापचयासाठीसुद्धा चांगलं आहे. त्यानं कॅलरीजचं ज्वलन होतं. तसेच गाढ झोपही लागते. ही गाढ झोप फॅट कमी करण्यासाठी आणि वजन कमी करण्यासाठी उपयुक्त ठरते.

एक तास झोपण्याआधी करमणुकीची साधनं बंद करा. त्यामुळं मेलॅटोनिन तयार व्हायला लागेल. या एक तासात काय करायचं असा तुम्हाला प्रश्न पडत असेल तर सेक्सचा आनंद घ्या.

मात्र तो सुरक्षितपणे घ्या आणि आदरानं घ्या.

४०. अमाप बुद्धिमत्तेवर विश्वास ठेवा

तुमची रोगप्रतिकारशक्ती किंवा मेंदू कसा काम करतो याविषयी कधी विचार केलाय? काहीजणांना प्राणघातक रोग होतात आणि काहीजणांना होत नाहीत असं का? चमत्कार का घडतात? याला अमाप किंवा अगणित बुद्धिमत्ता असं म्हणतात. आपल्या सर्वांमध्ये ती असते. तिच्यावर विश्वास ठेवा. वजन कमी करण्यामध्ये सर्वांत मोठा अडथळा तुमच्या मनाचाच असतो. वजन आहे तसं ठेवण्यात किंवा कमी करण्यात तुमचं मन मदत करीत असतं.

मन आणि शरीराची बुद्धिमत्ता अमाप असते. कोणालाही आजवर पूर्णपणे ती उलगडता आली नाही; पण तुम्ही तिच्यावर श्रद्धा आणि विश्वास ठेवला आणि तिचा उपयोग करून तुमच्या विचारांमध्ये तसेच शरीर आणि शरीराच्या वजनाविषयी बदल करून घेतला तर निश्चितच चमत्कार घडायला लागतो.

माझ्या रुग्णांनी मन आणि शरीर यांच्यामधल्या संबंधाविषयी अनेकवेळा संघर्ष केला आहे आणि वजन कमी करण्यासाठी सकारात्मक विचारच उपयोगी पडतात. याविषयी मी तुम्हाला दोन सकारात्मक विचार सांगत आहे. तुमच्या सोयीप्रमाणे त्यात बदल करा. द पॉवर ऑफ युवर सबकॉन्शस माइंडचे लेखक डॉ. जोसेफ मर्फी यांच्यापासून मला प्रेरणा आणि विश्वास मिळाला आहे.

- ❖ माझ्या सुप्त मनातली अगणित बुद्धिमत्ता मला योग्य आहार घेण्यासाठी आणि माझं वजन कमी करायला मदत करते. माझं जे काही वजन कमी झालं त्याबद्दल मी कृतज्ञ आहे.
- ❖ माझ्या सुप्त मनातली अगणित बुद्धिमत्ता वजन कमी करण्यासाठी मी आयुष्य कसं जगावं याचं मार्गदर्शन करते आणि त्यामुळं जे काही वजन कमी झालं त्याबद्दल मी आभारी आहे.

आरामशीर बसा. पाठ ताठ ठेवा. डोळे बंद करा. खोलवर श्वास घ्या आणि मग सकारात्मक वाक्य परत परत म्हणा हे झोपण्यापूर्वी आणि सकाळी उठल्यानंतर नेहमी म्हणा. मी चांगली झोप लागण्यासाठी ही पद्धत वापरतो. आठ तास मला चांगली झोप लागते. अधूनमधून मला लघवीला उठावे लागते. मी रोज रात्री

झोपताना – माझ्या सुप्त मनातली अगणित बुद्धिमत्ता गाढ झोप लागण्यासाठी मला मदत करते. त्यामुळे सकाळी जाग आल्यावर मला खूप प्रसन्न आणि आनंदी वाटते. गाढ झोपेसाठी मी कृतज्ञ आहे. मी सलग आठ तास गाढ झोपतो. सकारात्मक विचार सुरू केल्यानंतर मला पहिल्यांदाच अशा गाढ झोपेचा अनुभव आला आहे. तुम्हीसुद्धा तुमच्या आरोग्यासाठी, वजन कमी करण्यासाठी आणि आयुष्यासाठी याचा उपयोग करून घ्या. विश्वासानं आणि श्रद्धेनं हा प्रयोग केला तर त्यात चूक होण्याचा काही प्रश्नच येत नाही.

४१. वजन कमी करण्यासाठी आणि पोटाच्या आरोग्यासाठी इडली, दोसा यांसारखे आंबवलेले पदार्थ खा

आंबवलेले पदार्थ आरोग्यासाठी हितावह असतात का? असा प्रश्न माझे पेशंट मला नेहमी विचारतात. कारण याच्यामुळं पोटात गॅसेस होतात, पोट गुबारतं आणि अपचन, ॲसिडिटी होते असा बऱ्याच जणांचा अनुभव आहे. बऱ्याच जणांचं हे मुख्य अन्न आहे; पण वरील गैरसमजामुळं त्यापैकी काही जणांनी आंबवलेले पदार्थ खाणं सोडून दिलं आहे. खरं सांगायचं तर इडली, दोसा आणि ढोकळा हे सगळे पदार्थ आरोग्यासाठी हितावह असतात. तुम्हाला जर अपचन, गॅसेस किंवा ॲसिडिटीचा त्रास झाला तर त्याला हे पदार्थ जबाबदार आहेत असं समजू नका. पदार्थ आंबवताना सायट्रिक ॲसिडचं विघटन होतं आणि त्यामुळेच गॅसेस किंवा ॲसिडिटी न होता त्याचं पचन होत असतं. सायट्रिक ॲसिडचं विघटन होणं चांगलं असतं. नाहीतर सायट्रिक ॲसिडमुळं अन्नातल्या खनिजपदार्थांचं शोषण होण्यात अडथळा येतो. आंबवण्यामुळं लॅक्टोबॅसिलस तयार होतात. या जिवाणूंमुळं ब जीवनसत्त्व विशेषतः ब१२ तयार होतं. शिवाय फॉलिक ॲसिड रिबोफ्लेविन, निआसिन, थायमिडिन आणि जीवनसत्त्व के यांची निर्मिती होते. आंबवलेले पदार्थ आधीच जिवाणूंनी पचन केलेले असल्यामुळे ते पचायला सुलभ असतात. आंबवताना एन्झाइम्स आणि लॅक्टिक ॲसिड प्रथिनांचं विघटन करून ॲमायनो ॲसिडमध्ये रूपांतर करतात. आंबवलेल्या पदार्थांमुळं आतड्यांमधले चांगले जिवाणू तयार होतात. आतड्यांमधील चांगल्या आणि वाईट जिवाणूंचं प्रमाण बदललं तर अपचन, ॲसिडिटी आणि गॅस,

आयबीएस, लिकी गट सिन्ड्रोम आणि कुपोषण या समस्या निर्माण होतात. कारण अन्नामधले जीवनसत्त्व आणि खनिजं यांचं आतड्यातून योग्यप्रकारे शोषण होत नाही.

म्हणून इडली आणि दोसा न खाण्यानं तुम्ही काही निरोगी होणार नाहीत. अर्थात दोसा चांगला किंवा वाईट पद्धतीनं केला जातो. तेल आणि मीठ यांचं प्रमाण योग्य असेल तर पचन चांगलं होतं. हॉटेलमध्ये केलेल्या दोशामध्ये वारंवार वापरलेलं तेल उपयोगात आणलं जातं. म्हणून ते खाणं कटाक्षाने टाळा. शिवाय तुम्ही एकाचवेळेस आठ-दहा इडल्या खाल्ल्या तर तेही चांगलं नाही. दोसा आणि इडली चांगलं असण्याचं कारण म्हणजे त्यात उडीद आणि तांदूळ यांचं मिश्रण असतं. दाळ आणि तांदूळ यांच्या मिश्रणामुळं चांगल्या प्रतीची प्रथिनं मिळतात. त्यामध्ये बावीसच्या बावीस आवश्यक ॲमायनो ॲसिड्स असतात. ते स्नायू घडवण्याचं काम करतात. डाळ आणि तांदळामध्ये थोड्या मेथ्या टाकल्यानं पचनाला मदत होते.

४२. बद्धकोष्ठता दूर करा

बद्धकोष्ठता हा आधुनिक संस्कृतीला मिळालेला एक शाप आहे. तुम्हाला जर दीर्घकालीन बद्धकोष्ठतेचा त्रास असेल तर वजन कमी करणं अशक्यच असतं. बद्धकोष्ठतेमुळं कॅन्सरसारखे भयानक आजारसुद्धा होऊ शकतात. बद्धकोष्ठता जेवढी जास्त तेवढं शरीर ॲसिडिक असतं. बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर केल्यानंतर माझ्या बऱ्याचशा रुग्णांचं वजन लवकर कमी झालं आहे. बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर झाल्यानंतर खूप हलकंही वाटतं, त्वचा आणि केसांचा पोत सुधारतो. डोकं दुखणं आणि अर्धशिशी नाहीशी होते.

मानवी शरीरात त्वचा, फुफ्फुसे, यकृत आणि मोठे आतडे हे पाच मुख्य अवयव असतात. यापैकी एका अवयवात जरी अडथळा निर्माण झाला तर व्याधी निर्माण होतात.

बद्धकोष्ठतेची समस्या असेल तर मोठ्या आतड्यांमध्ये विषारी घटक साठतात. रोगांपासून बचाव करण्याची आणि आरोग्य राखण्याची कामे हे मोठं आतडं करीत असतं. बद्धकोष्ठता असेल आणि मोठ्या आतड्यामध्ये विषारी घटक साठले असतील तर मळ शुष्क होतो. मळ बाहेर काढण्याचं काम मोठ्या आतड्याचं असतं.

बद्धकोष्ठ झालं तर तो मळ आतड्यात तसाच राहतो आणि त्याचा नकारात्मक परिणाम शरीरावर होतो.

बद्धकोष्ठतेचा त्रास जगातल्या लाखो करोडो लोकांना होतो. जुलाब होण्यासाठी किंवा पोट साफ होण्यासाठी ते गोळ्या, औषधं सतत घेत असतात; पण हा उपाय केवळ लक्षणावर होतो. बद्धकोष्ठता होण्याचं मुख्य कारण तुमचा आहार असतो. प्रक्रिया केलेले पदार्थ, तळलेले पदार्थ, रिफाइंड पदार्थ, जास्त गोड किंवा जास्त मिठाचे पदार्थ खाण्यानं बद्धकोष्ठता होते. चालण्याचा किंवा इतर व्यायाम केला नाही तर बद्धकोष्ठतेचा त्रास वाढतो. कारण व्यायाम केला नाही तर खाल्लेलं अन्न पचायला आणि मळ मोठ्या आतड्यात पोहोचायला वेळ लागतो. आतड्यात पोहोचेपर्यंत मळातलं पाणी शोषून घेतलेलं असतं. त्याच्यामुळं मळ शुष्क होतो आणि आतड्यातून तो खाली सरकत नाही. तिसरं महत्त्वाचं कारण म्हणजे झोपेचा किंवा विश्रांतीचा अभाव. ताण, भीती, चिंता, अस्वस्थता, घाई, तणाव, क्रोध, तिरस्कार, असूया आणि पुरेशा विश्रांतीचा अभाव या सगळ्या गोष्टींचा तुमच्या आतड्यांच्या हालचालींवर परिणाम होत असतो. पाणी कमी पिणे हेसुद्धा महत्त्वाचे कारण आहे. कारण मळामध्ये तंतुमय पदार्थ आणि पाणी असतं. पाणी कमी पडलं तर मळ योग्य प्रमाणात तयार होत नाही आणि तो आतड्यात नीट सरकत नाही. पाचवं कारण आहे, शौचाला जाण्यास टाळाटाळ करणे आणि आवेग रोखून धरणे. आवेग कधी रोखू नये. शौचाला जाण्याची एक ठराविक वेळ असणे आवश्यक आहे.

जुलाब होण्याची सगळीच औषधं हानिकारक असतात. कारण त्यांचा यकृत आणि किडनीवर ताण पडतो. काही कारणामुळं घ्यावं लागलं तर ठीक आहे; पण त्याची सवय लावून घेऊ नका. शौचाला नैसर्गिकपणे होऊ द्या. तुम्ही पोटाच्या स्नायूंचा उपयोग केला नाही तर त्यांची शक्ती क्षीण होते.

वारंवार बद्धकोष्ठता होत असेल तर आहारामध्ये तंतुमय पदार्थ आणि चोथा असलेले पदार्थ घ्यायला हवेत. उदा. फळं, कच्च्या भाज्या, हलक्या शिजवलेल्या भाज्या, सुकामेवा, डाळी आणि धान्ये. प्रत्येक जेवणामध्ये कच्चे पदार्थ अवश्य खायला हवेत; कारण कच्च्या भाज्यांमध्ये आणि फळांमध्ये केवळ तंतुमय पदार्थच असतात असं नाही; तर आवश्यक ते एन्झाइम्ससुद्धा असतात. सकाळी न्याहारीला

फळं खा आणि दुपारच्या जेवणामध्ये काकडी आणि गाजर यांचा समावेश करा. त्यातील जिवंत एन्झाइम्स अन्नाचं विघटन प्रभावीपणे करतील आणि म्हणूनच आतड्यातून ते सहजपणे खाली सरकतील. रोज रात्री सिलियम हस्क घ्या. त्यामध्ये फक्त तंतुमय पदार्थच आहेत. यालाच सामान्य भाषेत इसबगोल म्हणतात. दोन ते तीन चमचे इसबगोल पाण्यामध्ये किंवा दुधामध्ये घ्यावे, त्यामुळे मळाचा आकार आणि घनता वाढेल.

चीन आणि जपानमध्ये एक प्रथा आहे. तेथील लोक सकाळी उठल्याबरोबर एक लीटर पाणी पितात त्याने बद्धकोष्ठता कशाही प्रकारची असली तरी दूर होते. कारण त्यानं आतड्यांवर आणि मूत्राशयावर दाब पडतो. शिवाय याने शरीर अल्कलाइन होण्यास मदत होते. विशेषतः सकाळी जेव्हा तुमचं शरीर ॲसिडिक असतं.

पोट साफ करण्याचं आणखी एक औषध आहे त्रिफळा. ते रात्री घ्यावं. कोमट दुधामध्ये एक चमचा ओवा पूड टाकून घ्या किंवा काळ्या मनुका रात्रभर पाण्यात भिजवून सकाळी घेतल्यातरी चांगला गुण येतो.

कॅन्सरचे माझे जेवढे पेशंट आहेत त्यांच्यामध्ये जीवनसत्त्व डी– ३ ची कमतरता आणि बद्धकोष्ठता दिसून आली. याचा अर्थ तुमच्या शरीरामध्ये विषारी घटक जास्त वेळ राहिल्याने पेशींमध्ये उत्क्रांती होते. तुम्हाला जर पोट साफ होण्यासाठी गोळ्या किंवा औषधाची सवय लागली असेल तर हळूहळू ती सवय कमी करा. आहारामध्ये तंतुमय पदार्थ आणि पाणी जास्त प्रमाणात घ्या. भरपूर व्यायाम, भरपूर झोप आणि भरपूर विश्रांती घ्या. आणखी एक महत्त्वाची बाब म्हणजे शौचाला कधी जोर देऊ नका. त्यानं मूळव्याध होण्याची शक्यता असते.

४३. तुम्ही धूम्रपान करता?

दरवर्षी जगामध्ये धूम्रपानामुळं अनेकांना अनेक व्याधी होत आहेत. धूम्रपान करणं कायमचं सोडूनच द्यायला हवं. काहीजणांना धूम्रपान सोडण्याची इच्छा तर असते; पण सोडता येत नाही हे माझ्या निदर्शनास आलं आहे. तुम्हालापण धूम्रपान सोडण्यात अडचण येत असेल तर इथं काही मार्गदर्शन करीत आहे, ज्यामुळं तुम्हाला आणि तुमच्या धूम्रपानामुळे इतरांना होणारा त्रास दूर होईल. मी सांगितलेल्या टिप्स धूम्रपान सोडण्यासाठी आहेत. ते चालू ठेवण्यासाठी नाही.

धूम्रपानामुळे शरीरामध्ये जे फ्री रॅडिकल्स (मुक्त आयन) तयार होतात त्यामुळे व्याधी निर्माण होतात. हे मुक्त आयन दूर करण्याचा एक खात्रीशीर उपाय म्हणजे अँटिऑक्सिडंट घेणे. हे फळे, भाज्या, सुकामेवा यामध्ये असतात. दिवसातून एक किंवा दोन सिगारेट ओढत असाल तर हे अँटिऑक्सिडंट्स आहारामध्ये असतात आणि ते पुरेसे असतात; पण तुम्ही जास्त सिगारेटी ओढत असाल तर जीवनसत्त्व सी आणि ब, झिंक आणि सेलेनिअमच्या गोळ्या घ्यायला हव्या.

रक्तामधल्या लाल पेशी शरीरामध्ये सगळीकडे ऑक्सिजन पुरवतात. हा ऑक्सिजन हिमोग्लोबिन वाहून नेण्याचे काम करत असतो. तुमच्या शरीरामध्ये धूम्रपानामुळे जास्त प्रमाणात कार्बन डायऑक्साइड आणि कार्बन मोनॉक्साइड असेल तर लाल पेशींमध्ये ऑक्सिजन कमी प्रमाणात असतो. त्यामुळेच दम लागणे आणि हृदयाचे ठोके वाढणे इ. लक्षणे आढळतात.

सिगारेटमध्ये टार असते. हा टार एक चिकट पदार्थ असतो. तो तुमच्या फुप्फुसामध्ये निकोटिन कॅडमिअम (हा एक विषारी धातू असतो) आणि आयर्न (लोह) वाहून नेतो. शिवाय धूम्रपानामुळे शरीरातली काही जीवनसत्त्वे आणि खनिजे यांची कमतरता होते. धूम्रपानामुळे रक्तवाहिन्यांच्या आतल्या भागाचं नुकसान होतं. त्यामुळे हृदयरोग होतात. जीवनसत्त्व ई मुळे हे व्रण भरून येतात. एकतर औषधाच्या रूपात हे घ्या किंवा भोपळ्याच्या बिया, बदाम आणि अक्रोड खा. धूम्रपानामुळं कोलॅजीन आणि बी५ यांचा नाश होतो. या दोन घटकांमुळं त्वचेवर सुरकुत्या येत नाहीत. हृदयव्याधी होत नाहीत आणि रक्तवाहिन्या रुंद होतात. जीवनसत्त्व बी६ मुळं प्रथिनांचं आणि कर्बोदकांचं ऊर्जेमध्ये रूपांतर होतं. म्हणून ही जीवनसत्त्वं खूप महत्त्वाची आहेत. बी१२ हे जीवनसत्त्वही महत्त्वाचं आहे. ते कमी झालं तर त्याचे परिणाम तुम्हाला लगेच जाणवणार नाहीत; पण सांधेदुखी, पार्किन्सन व्याधी आणि विस्मरण या व्याधी होतात. तुम्ही जर बी१२ आणि जीवनसत्त्व सी घेत असाल तर दोन्हींमध्ये दोन तासांचं तरी अंतर असावं; कारण सी जीवनसत्त्वामुळं बी१२ नष्ट होत असतं.

धूम्रपान करणाऱ्यांमध्ये इतरांपेक्षा जीवनसत्त्व सी कमी प्रमाणात असतं; कारण एक सिगारेट २५ ग्रॅम जीवनसत्त्व सी नष्ट करत असतं. जीवनसत्त्व सीमुळं

रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. निरोगी त्वचेसाठी केसांसाठी आणि चयापचयासाठी सी जीवनसत्त्व आवश्यक असते. लिंबूवर्गातली फळे रोज घेतल्याने सी जीवनसत्त्वाची कमतरता भरून निघते.

कॅडमिअमसारखे विषारी धातू शरीरामधून बाहेर काढण्याचं काम सेलियम करतं. धूम्रपान करणाऱ्यासाठी सेलियम खूप महत्त्वाचं असतं. भोपळ्यांच्या बियांमध्ये, सूर्यफुलांच्या बियांमध्ये, टरबुजांच्या बियांमध्ये, बदाम आणि अक्रोडमध्ये सेलियम असतं; पण तुम्ही धूम्रपान जास्त करीत असाल तर औषधरूपानं उपचार करणं आवश्यक असतं.

शरीरामध्ये मॅग्नेशिअम हे सूक्ष्म स्वरूपात असतं. मॅग्नेशिअमच्या अभावामुळे हृदयविकारापासून ते पोटऱ्या दुखणे आणि स्नायूं वांब येण्यापर्यंत लक्षणे दिसून येतात. धूम्रपानामुळे मॅग्नेशिअम नष्ट होत असतं. त्यामुळे शरीरामधलं कॅल्शिअम, मॅग्नेशिअम संतुलनं बिघडतं. शरीरामध्ये कॅल्शिअम जास्त प्रमाणात असेल तर ते हृदयाच्या स्नायूमध्ये साठतं. त्यामुळे हृदयाचं आकुंचन नीट होत नाही. त्याच्यामुळेच धूम्रपान करणाऱ्यांमध्ये हृदयाचे ठोके अनियमितपणे पडतात. आहारातल्या फॅटी ॲसिडसचं विघटन होऊन त्याचं चांगल्या फॅटमध्ये रूपांतर होण्यासाठी मॅग्नेशिअमची आवश्यकता असते. मॅग्नेशिअमची कमतरता असेल तर फॅटी ॲसिडस् सांध्यांमध्ये, रक्तवाहिन्यांमध्ये साठून राहतात आणि त्यामुळे वेदना आणि वांब येतात.

तुम्ही धूम्रपान पूर्णपणे सोडून द्याल आणि पौष्टिक घटक औषधांच्या रूपानं घेण्याची गरज तुम्हाला पडणार नाही अशी आशा आहे.

४४. या छुप्या आणि घातक घटकांपासून दूर राहा

आज या घटकेला स्थूलता आणि वजन कमी करणं यावर जगभरात संशोधन चालू आहे. हे प्रयोग उंदरांवर केले जातात. त्यांना मोनोसोडियम ग्लुटामेट किंवा एमएसजी देऊन मुद्दाम लठ्ठ केले जाते. हे चिनी अन्नपदार्थांमध्ये असतं किंवा प्रक्रिया केलेल्या पदार्थांमध्ये असतं.

साठच्या दशकात एक म्हण प्रसिद्ध झाली होती. चायनीज रेस्टॉरंट सिन्ड्रोम हा शब्द न्यू इंग्लंड जर्नल ऑफ मेडिसीन यांनी तयार केला. बऱ्याच जणांना चायनीज

पदार्थ खाल्ल्यानंतर वीस मिनिटांनी काही लक्षणं दिसू लागतात. हातापायाला मुंग्या येतात. खूप भूक लागते. मेंदूमध्ये गोंधळ होतो. छातीमध्ये तीव्र वेदना होतात आणि रक्तदाब वाढतो. नंतर या लक्षणांचा एमएसजीशी संबंध आहे असं आढळून आलं.

ग्लुटामेट हे ॲमायनो ॲसिड आहे. यकृतामध्ये ॲमायनो ॲसिडचं विघटन होतं; पण सोडियमचा एक अणू याच्याशी जोडला गेला तर ते अतिशय अस्थिर होतं. यकृताला त्याचं विघटन करण्यासाठी खूप ऑक्झिडेटिव्ह ताण द्यावा लागतो. बऱ्याचवेळा हे घटक शरीराबाहेर टाकता येत नाहीत. एमएसजीमुळे मज्जातंतूमध्ये विषारीपणा येतो. त्यामुळे मेंदूमधल्या पेशी रक्तामध्ये असताना मज्जातंतूंना ते उद्युक्त करतं आणि मेंदूला फसवतं. मृत पावतात. त्यामुळेच चायनीज पदार्थ खाल्ल्यानंतर दोन तासांनी पुन्हा भूक लागते. कारण या पदार्थाचा थेट स्वादुपिंडावर परिणाम होतो आणि इन्सुलिन जास्त प्रमाणात तयार होतं. मुलांमध्ये एमएसजीमुळे लक्ष केंद्रित होण्यात अडचण येते. एमएसजीचा परिणाम मोठ्यांच्या मेंदूवर होतो तर मुलांच्या मेंदूवर त्याचा काय परिणाम होत असेल याची कल्पना करा. शिवाय आणखी एक समस्या अशी आहे की, एमएसजीचं व्यसन लागू शकतं. म्हणूनच चिप्सचं पाकीट उघडलं की एक-दोन चिप्स खाल्ल्यानं समाधान होत नाही.

एमएसजीमुळे हार्मोन्समध्ये जणू वादळच येतं. पीसीओडी, ओव्हरीच्या समस्या, टेस्टोस्टेरॉन समस्या किंवा स्त्रीपुरुषांमध्ये लैंगिक इच्छेचा अभाव यासारख्या समस्या निर्माण होतात. अन्नपदार्थांच्या तयार पाकिटांवर किंवा हॉटेलमध्ये आमच्या पदार्थामध्ये एमएसजी नाही असं काही लोक सांगतात. त्याऐवजी ते हायड्रोलाइज्ड व्हेजिटेबल प्रोटिन आहे असं सांगतात आणि असे पर्यायी पदार्थ सांगायला शासनाची परवानगीसुद्धा असते. हायड्रोलाइज्ड व्हेजिटेबल प्रोटिन हे नाव ऐकायला चांगलं वाटतं; कारण त्यात प्रोटिन आणि व्हेजिटेबल हे नाव आहे; पण त्यात नुसतं एमएसजी आहे. असं नाही, तर एमएसजीच्या नावाखाली व्हेजिटेबल गम आणि यीस्टचा अर्क हे पदार्थपण येतात. एमएसजीऐवजी अशी वीस तरी नावे फसवणूक करण्यासाठी आहेत.

एमएसजी कमी करण्याचा एकच उपाय आहे. तो म्हणजे प्रक्रिया केलेले पदार्थ कमी खाणे आणि घरचं शिजवलेलं अन्न खाणे. चायनीज हॉटेलमध्ये जायचंच असेल तर पदार्थांमध्ये अजिनोमोटो नाही याची खात्री करून घ्या.

४५. ५०० मिली वॉटर शॉट

शरीरासाठी पाण्याला किती महत्त्व आहे हे तुम्ही आहारतज्ज्ञाकडून ऐकलं असेल आणि मासिकांमधून वाचलं असेल; पण मला या विषयावर आणि ऑस्ट्रेलिया व अमेरिकेमध्ये पाण्यामुळे होणारं थर्मोजिनेसिस या संशोधनाविषयी जरा खोलवर चर्चा करायचीय.

यावरचं संशोधन असं सांगतं की, २२ ते २७ डिग्री तापमान असलेलं ५०० मिली पाणी पिल्यानं चयापचयाची गती ३० ते ४० टक्क्यांनी वाढते. याचा अर्थ हे पाणी एकाच घोटात प्यायचं नसतं तर ते प्यायला दोन–तीन मिनिटे लागायला हवे. थर्मोजिनिसिस इफेक्ट म्हणजे तुम्ही घेतलेलं ५०० मिली पाणी शरीर किती गरम करू शकतं. तुमच्या शरीराचा प्रकार कोणता आहे आणि तुमचं वजन किती आहे यावर तुमचं चयापचय किती वाढतं ते अवलंबून आहे. तुम्ही पाणी पिल्यानंतर दहा मिनिटांनी ते सुरुवात होऊन साधारण एक तासापर्यंत चालू असतं. खर्च झालेल्या कॅलरीज काही फार नसतात; पण त्यामुळे शरीराची फॅटचं ज्वलन करण्याची क्षमता सुधारते.

महत्त्वाची गोष्ट अशी आहे की, पाण्याचं तापमान योग्य असायला हवं. बरेचजण थंड पाणी पितात. थंड पाणी पोटात गेल्यावर ते शरीराच्या तापमानाशी येण्यासाठी जास्त ऊर्जा लागते अशी त्यांची समजूत असते; पण उलट थंड पाण्यामुळं पचनाची गती कमी होते. म्हणून दिवसभर थंड पाणी पिणे काही योग्य नाही.

पाणी आणि मेंदू यांचा थेट संबंध आहे. हायपोथॅलॅमस हा ग्रंथींचा राजा आहे आणि हार्मोन व एन्डोक्राइन सिस्टिम यांच्यामधला तो महत्त्वाचा दुवा आहे. शरीरामध्ये पाणी थोडंसं जरी कमी पडलं तर त्याचा हार्मोन्सच्या संतुलनावर आणि मज्जातंतू संस्थेवर परिणाम होतो. भुकेवर नियंत्रण ठेवणे हे हायपोथॅलॅमसचं मुख्य कार्य आहे. पाणी कमी पडलं तर सतत खाण्याची इच्छा होते. परिणामी तुम्ही जास्त खाता.

पाण्यामध्ये जर पुष्कळसे कॅफीन, साखर, मीठ किंवा परिरक्षक म्हणजे प्रिझर्व्हेटिव्ह असतील, उदा. साखरेचे किंवा एअरेटेड पेय, तर तुम्ही पाणी पिताय; पण ते नीट शोषलं जात नाही. साधं पाणी ज्यामध्ये खनिजं असतात किंवा लिंबूपाणी किंवा फळांचा रस ज्यात मिसळला असेल तर त्यातल्या खनिजामुळं ते शोषलं जातं.

पेशीपेशींमधला संपर्क शरीरातल्या पाण्यावर अवलंबून असतो. शरीरातल्या सर्व द्रवपदार्थांचं मूळ आहे पाणी. एक टक्का जरी शरीरात पाणी कमी पडलं तरी त्याचा पेशीपेशींच्या संपर्कावर परिणाम होतो. त्याचा परिणाम हार्मोन्सच्या निर्मितीपासून ते अवयवांच्या डिटॉक्सिफिकेशनवरसुद्धा होतो. जनुकांना फक्त ऊर्जेची गरज नसते, तर शरीरामधल्या असंख्य रासायनिक क्रिया करण्यासाठी माहितीची गरज असते. ही माहिती अन्नातल्या पाणी जीवनसत्त्व आणि खनिजांपासून मिळते.

बऱ्याच जणांना तहान आणि भूक यातला फरक समजत नाही. भूक लागलीय असं समजून तुम्ही जास्त खाता. त्यामुळे इन्सुलिनची पातळी जास्त होते आणि रक्तशर्करेवर तिचा परिणाम होतो. आता केव्हाही भूक लागल्यासारखं वाटलं तर पाणी पिऊन बघा.

मी जरा हिशोब केला आहे. सकाळी उठल्यावर एक लिटर पाणी प्यावे, ५०० मिली पाणी दुपारच्या जेवणाच्या अर्धा तास आधी आणि ५०० मिली रात्रीच्या जेवणाच्या अर्धातास आधी प्यावे. अशातऱ्हेने तुम्ही दोन लिटर पाणी घेतलं. दुपारच्या खाण्याच्या अर्धातास आधी आणखी ५०० मिली घेतलं आणि दिवभरात ५०० मिली पाणी घोटघोट घेतलं तर एकूण दिवसभरात तीन लिटर झालं. तुम्ही खूप व्यायाम करीत असाल तर तुम्हाला आणखी पाणी लागेल. अशारीतीने तुम्ही दिवसभरातून पाणी प्यायला हवं. जेवणापूर्वी अर्धातास आधी पाणी प्यायला हवं त्याचं कारण मी सांगितलेलं आहे.

दिवसभर तुम्ही कुठंही गेलात तरी सोबत पाण्याची बाटली असणं आवश्यक आहे. जेवणासोबत पाणी प्यायचं नाही. एवढं लक्षात ठेवा आणि प्यायचंच असेल तर जास्त पिऊ नका.

४६. रोजचे वेळापत्रक पाळा

झोपण्यापूर्वी काही ठराविक हालचालींची सवय स्वतःला लावून घेतली तर तुमच्या शरीराला ती झोपेची सूचना आहे असे समजेल. यामुळं तुम्हाला लवकर झोप येईल आणि आठ तास झोप मिळून तुम्हाला लवकर उठता येईल.

याला ॲंकरिंग असं म्हणतात. म्हणजे क्रिया–प्रतिक्रिया संबंध किंवा सूचना असं म्हणतात. हा संबंध एकदा का प्रस्थापित झाला, क्रिया झाली की, कोणत्याही जाणिवेशिवाय तुम्ही प्रतिसाद देता.

प्रसिद्ध शास्त्रज्ञ इव्हान पावलोव्ह यानं कुत्र्याला आधी घंटा वाजवून मग लगेच भाकरी देण्याची सवय केली. एकदा त्यानं नुसती घंटा वाजवली; पण भाकरी दिली नाही. तरीसुद्धा घंटा ऐकून कुत्र्याच्या तोंडात लाळ जमा होऊ लागली. घंटेच्या आवाजाचा आणि भाकरीचा संबंध आहे असं कुत्र्याला नकळत कळायला लागलं. त्यामुळे भाकरी न देतासुद्धा तोंडामध्ये लाळ तयार व्हायला लागली.

माणसाची प्रतिक्रियापण अशीच असते. आता नकारात्मक अँकरिंग बघू. आधी मुलाला घाबरून सोडायचं किंवा त्रास द्यायचा आणि मग भाकरी खाण्यानं हा त्रास नाहीसा होईल असं सांगायचं. अशी सवय लागल्यावर ती खूप घातक ठरू शकते. काहीतरी खाऊन भावना दाबून टाकण्याचं शिकवता येतं; पण यामुळे त्याला आपल्या भावना सहजपणे कधीच व्यक्त करता येत नाहीत.

या अँकरिंगचा परिणाम माझ्या मुलीवर कसा झाला हे मी बघितलंय. माझं मेक्सिको, लंडन, न्यूयॉर्क असं खूप ठिकाणी फिरणं चालू असतं. घरी आलो की, त्यान्नाला जवळ घ्यायचं आणि गिफ्ट द्यायचं अशी माझी सवय होती. असे दोन तीन वेळा झाल्यावर मी बाहेरून आल्यावर आणि दारावरची बेल दाबताच त्यान्ना मला विचारायची, "डॅडी माझ्यासाठी काय प्रेझेन्ट आणलं?" ही सवय मोडण्यासाठी मला अनेकवेळा बाहेर जाऊन यावं लागलं.

माझं तर सांगणं असं आहे की, ही अँकरिंगची सवय तुमचं आयुष्य आणि आरोग्य चांगलं होण्यासाठी वापरा. नेहमीच्या रोजच्या सवयी जसं दात घासणे, अर्धातास वाचत बसणे किंवा तोंड धुणे.

४७. उशिरा जेवण आणि व्यायाम टाळा

उशिरा व्यायाम केल्यानं झोप नीट लागत नाही; कारण व्यायामामुळं शरीर उद्युक्त होतं आणि शरीराचं तापमान वाढतं. त्याचा मेलॅटोनिनच्या निर्मितीवरसुद्धा परिणाम होतो. झोपण्यापूर्वी जास्त प्रमाणात खाऊ नये. कारण अन्न पचायला किमान तीन तासांचा तरी कालावधी लागतो. जेवण आणि झोप यामध्ये निदान दोन तासाचं तरी अंतर हवं आणि व्यायाम व झोप यामध्येही असंच अंतर असावं.

४८. हालचाल आणि व्यायामाचं मिश्रण करा

व्यायामामध्ये बदल करणं हे शरीरासाठी खूप फायदेशीर असतं. रोजच्या व्यायामामध्ये असे मिश्रण करा. सुटीच्या दिवशी दूरवर फिरायला जा. नृत्याचा क्लास लावा. पर्वतारोहण करा. योगा करा. टॅबाटा करा. ज्यामध्ये बदल असेल असे खेळ खेळा. बदल केल्यानं त्यात रंजकता येते. ऊर्जा वाढते; कारण यामुळे शरीराला काहीतरी नवीन करण्याची सवय लागते.

४९. तुमच्या आत्म्याचंही पोषण करा

मी माझ्या रुग्णांना रोज हा सराव करायला सांगतो.

तुमच्या स्वतःसाठी कोणतं काम करायला तुम्हाला आवडतं? सकाळच्या कोवळ्या उन्हात चहा किंवा कॉफी पिणं. निसर्गाच्या सहवासात एखादं पुस्तक वाचणं. मेणबत्ती पेटवणं. बराचवेळ अंघोळ करणं इत्यादी. अशा आवडत्या गोष्टींची एक यादी करा आणि अशा गोष्टी वारंवार करा. अशी यादी केल्यानंतर त्यातल्या प्रत्येक गोष्टीला स्टारचे गुण द्या. मला ही प्रेरणा ओप्रा विनफ्रे यांच्याकडून मिळाली.

५ स्टार–सर्वांत जास्त गुण

३ स्टार–मध्यम प्रतीचे गुण

१ स्टार–कमी गुण

आता मी कसे गुण दिले बघा–

कोवळ्या उन्हात बसणे – ५ स्टार

एक कप कॉफी – ५ स्टार एकट्यासाठी आणि ३ स्टार मित्रांसोबत

टॅबाटा – ५ स्टार

ध्यानधारणा – ५ स्टार

स्वतःची मायक्रोग्रीन तयार करणे – ३ स्टार

वर्तमानपत्र वाचणे – १ स्टार

बाहेर खाणे – १ स्टार

ट्रॅफिकमध्ये अडकणे – १ स्टार

घरच्यांसोबत वेळ घालवणे – ५ स्टार

सामाजिक कार्य करणे – ३ स्टार

आता दिवसभरात तुम्ही किती गुण मिळवू शकता ते बघा. त्यामुळे तुमचा प्रत्येक दिवस चांगला जाईल आणि कितीही अडचण असली तरी तुम्ही तुमचं काम व्यवस्थितरीत्या करू शकाल.

५०. निसर्गाच्या सहवासात वेळ घालवा आणि दूरवर फिरायला जा

निसर्गाच्या सहवासात राहिल्यानं तुमच्या मनाला शांती आणि शरीराला आराम मिळतो. नैसर्गिक सहवास पेशींच्या पातळीवरही आराम द्यायला मदत करतो. कॉंक्रिटचं जंगल हे माणसाला राहण्याचं नैसर्गिक ठिकाण नाही. आपण ज्या वातावरणात राहतो तशा आपल्या भावना तयार होतात आणि तसे आपण घडतो. तुम्ही शहरात राहत असाल तर शनिवार, रविवार निसर्गाच्या सहवासात राहण्याचा प्रयत्न करा. शरीराला आराम असेल आणि मनाला शांती असेल तर वजन कमी होण्यास मदत होते आणि निसर्गामध्ये ते आपोआप होते. निसर्गाच्या सहवासात राहून माझ्या बऱ्याच रुग्णांचे वजन कमी झाले आहे आणि आता त्यांना निसर्गाच्या सहवासात वेळ घालवण्याची सवय लागली आहे.

५१. घरी भाज्या लावा

घरच्या परिसरात रोपं आणि भाज्या लावणं हे निसर्गाशी आणि मातीशी जवळीक साधण्याचे एक उत्तम साधन आहे. तुम्ही स्वतःचं मायक्रोग्रीनसुद्धा तयार करू शकता आणि ते स्वयंपाकात आणि रसासाठी वापरू शकता. तुम्ही शहरात राहत असाल आणि मातीशी संपर्क नसेल तर मायक्रोब बॉक्स तयार करा. त्यासाठी एक मोठं खोकं घ्या. त्यामध्ये सेंद्रिय माती टाका. त्यामध्ये असंख्य मायक्रोब असतात आणि रोज काहीतरी काम करत राहा. एक वेगळाच मोकळेपणाचा अनुभव येईल. चिखलामध्ये हात घातल्यावर तुम्हाला त्याच्या वासानं निसर्गाशी जोडता येईल. ते तुमच्या आतड्यांच्या जिवाणूसाठीही चांगले आहे. म्हणूनच मी मुलांना आणि तरुणांना मातीत खेळायला सांगतो. तुमची आतडी जेवढी निरोगी असतील तेवढे तुमचे वजन कमी होईल.

५२. अल्पसंतोषी जगा

अल्पसंतोषी भावना खूप प्रभावी असते; पण याचा वजन कमी होण्याशी काय संबंध आहे असा तुम्ही विचार करीत असाल. विविधतेपेक्षा गरजेपुरतं हवं असं तुमचं ध्येय असलं की, तुम्हाला जास्त आरामशीर आणि शांत वाटेल. स्वतःला प्रश्न विचारा. आपल्याला इतके कपडे खरंच हवेत का? किती बूट आणि बॅगा हव्यात? घर इतकं मोठं हवं का? जीवनातल्या सगळ्याच गोष्टींचा अशा पद्धतीनं विचार करा.

एखादी गोष्ट तुमच्या जीवनाशी सुसंगत नसेल तर ती गोष्ट जीवनातून कमी करा. हेच तुम्ही आहारामध्ये आणि जीवनशैलीमध्येसुद्धा अमलात आणाल. तुमच्या घराकडे, कामाकडे, तुमच्या कपाटाकडे आणि ड्रॉवरकडे बघा. गेल्या चार-सहा महिन्यांत काही गोष्टी तुम्ही वापरल्या नसतील तर त्या काढून टाका. ज्याची गरज नाही अशांमध्ये मन गुंतवू नका. तुमचा परिसर आणि तुमचं मन दोघांमधली अडगळ दूर करा. असं मन जास्त कार्यक्षम असतं आणि निर्णय घेण्यास जास्त सक्षम असतं.

५३. तुमचं वजन जास्त असेल तर जास्त व्यायाम केल्याचा काही फायदा होत नाही

तुम्ही जर निरोगी आणि तंदुरुस्त नसाल व वजन जास्त असेल तर सुरुवात अगदी साधी करा. संतुलित आहार आणि सोपा व्यायाम यापासून सुरुवात करा. शांत झोप घ्या आणि ताणतणावाकडे लक्ष द्या. जास्त व्यायाम केल्यानं स्नायूंमधले टिश्यू तुटतात, त्यांचं विघटन होतं आणि त्याचा किडनीवर ताण पडतो. तुम्हाला रोज निरोगी किडनीची गरज असते. त्यांच्याशी तडजोड करणं परवडणार नाही. तुमची किडनी जर नीट काम करीत नसेल तर विषारी घटक शरीरामध्येच साठून राहतील. त्यामुळेसुद्धा वजन वाढतं आणि ते लवकर कमी होत नाही.

५४. व्यायामानंतर शवासन करण्यास विसरू नका

हे सगळ्यात प्रभावी असं योगासन आहे. याला शवासन असे म्हणतात. काम नीट करायचं असेल तर विश्रांती आणि आराम अतिशय आवश्यक आहे.

खूप तीव्रतेनं केलेला व्यायामसुद्धा विश्रांती घेतली नाही तर काही फायद्याचा नसतो. व्यायाम करताना तुम्ही नेहमीच स्वतःच्या क्षमतेपेक्षा थोडं जास्त करण्याचा प्रयत्न करता. यामुळे तुमच्या हृदयाचे ठोके वाढतात आणि शरीरावर ताण येतो. कॉर्टिसॉलही वाढतं आणि लॅक्टिक ॲसिड स्नायूंमध्ये साठतं.

चालण्याचा व्यायाम असो, योगा, धावण्याचा व्यायाम असो किंवा वजन उचलण्याचा व्यायाम, शवासन करणे आवश्यक आहे. या लगेचच्या विश्रांतीमुळं श्वासावर लक्ष केंद्रित करता येतं. त्यामुळं लॅक्टिक ॲसिडचं विघटन होतं आणि मन शांत होतं. तुमची ऊर्जा निसर्गाशी संतुलित होते. ते तुमच्या रक्ताभिसरणासाठी, हार्मोनसाठी, स्नायूंसाठी, टिश्यूसाठी आणि संस्थांसाठी चांगलं असतं. त्यामुळे वजन कमी होतं.

दिवसभर खूप काम केल्यावर झोपण्यापूर्वी किंवा शरीर आणि मन थकल्यावर शवासन करावं. दहा-बारा मिनिटं सगळ्या ताणतणावापासून आणि कामापासून दूर राहिलात तर पुन्हा नव्याने ताजेतवाने वाटते.

शवासन करण्यासाठी सर्वप्रथम पाठीवर झोपावं. दोन्ही पायांमध्ये दोन फुटांचं अंतर असावं. हात सैलसर सोडावेत. शरीराशी लगत; पण एक फुटाचं अंतर असू द्यावं. तळहात वरच्या दिशेला असू द्यावेत आणि डोळे बंद करावेत. आता जरा अवघड आहे. संपूर्ण शरीर सैल सोडावं. तुमच्या श्वासाच्या येण्याजाण्यावर लक्ष ठेवावं. दहा ते पंधरा मिनिटे किंवा तुमच्या गरजेप्रमाणं असं पडून राहावं.

रात्री झोपेमध्ये विश्रांती मिळतच असते; पण शवासनामुळं विश्रांती, देखभाल आणि पूर्वस्थितीत येण्याचा फायदा दुप्पट मिळतो. या शवासनाचा शरीर, मन आणि वजनावर किती आश्चर्यकारक प्रभाव पडतो हे बघून रुग्णांना नवल वाटते.

५५. पाण्यात अशी सुधारणा करा

पाण्याचं महत्त्व सगळ्यांनाच माहीत असतं; परंतु पाण्याच्या गुणवत्तेचं काय? बाटलीमधल्या पाण्यातसुद्धा कीटकनाशकं आढळली आहेत. घरामध्ये नळातून येणाऱ्या पाण्यात जडधातू, ॲंटिबायोटिक्स, फ्लुओराइड्स हे जास्त प्रमाणात आढळतात. अशा जगात आपण राहतो. पाणीच आपल्याला सावकाशपणे विषाक्त करत आहे.

पाण्याचा पोत सुधारायचा असेल तर त्यात लिंबाचा रस आणि हिमालयीन गुलाबी मीठ टाकावे. फळे आणि भाज्या भिजवलेले पाणीसुद्धा घ्यायला हरकत नाही. पाण्यात क्लोरिन मिसळू नका; कारण जास्त प्रमाणात क्लोरिन असेल तर रोगप्रतिकारशक्तीमध्ये अडथळे येतात.

आरओच्या पाण्यात महत्त्वाची खनिजे नसल्यामुळं ते पाणी शरीरासाठी उपयुक्त असतं की नाही याविषयी वाद चालू आहे. आरओ अगदीच आवश्यक असलं तर ते पाणी तांब्याच्या भांड्यामध्ये ठेवून तांब्याच्या ग्लासमधून प्यावे.

५६. त्रिफळा चूर्ण वापरा

त्रिफळा चूर्ण घेतल्यानं शरीर डिटॉक्स व्हायला आणि वजन कमी व्हायला मदत होते. त्रिफळा चूर्ण हे एक आयुर्वेदिक औषध असून ते मोठं आतडं, लहान आतडं आणि जठर निरोगी व विषमुक्त ठेवण्यास मदत करतं. त्रिफळाचूर्ण चयापचय सुधारण्यास, रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास, कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास आणि जिवाणूसंसर्ग कमी करण्यास मदत करते. त्रिफळाचूर्णानं आतड्यांच्या टिश्यूंचा पोत सुधारतो. त्यामुळे मळ पूर्णपणे बाहेर काढण्यास मदत होते. त्रिफळाचूर्णामुळं आतड्यातलं जास्तीचं पाणी बाहेर टाकलं जातं आणि पोट गुबारणं कमी होतं. म्हणूनच बद्धकोष्ठ आणि पचनसंस्थेचं इन्फ्लेमेशन होत नाही झोपताना नेहमी एक ग्लास कोमट पाण्यामध्ये एक चमचा त्रिफळाचूर्ण मिसळून सेवन करावे.

५७. आवश्यकतेपेक्षा कमी खाणं आणि जास्तीचा व्यायाम केल्यानं तुम्ही लठ्ठ होता

बरेचजण चुकीचा आहार आणि वजन कमी करण्याची चुकीची संकल्पना बाळगून आहेत. आवश्यकतेपेक्षा कमी खाण्यानं आणि जास्त व्यायाम करण्यानं वजन कमी होतं ही अगदी चुकीची कल्पना आहे. सुरुवातीला तुमचं वजन थोडंसं कमी होईलही; पण नंतर ते पुन्हा वाढेल. माझ्या रुग्णांनी असेच दहा – पंधरा प्रकारचे डाएट करून बघितले आहेत. अगदी कमी जेवणं आणि जास्त व्यायाम करणं हेसुद्धा करून बघितलंय. झिरो साइज, सिक्स पॅक्स, सपाट पोट किंवा किती वजन

कमी झालं याविषयी तुमच्या शरीराला काही पर्वा नसते. ते फक्त आहारातून किती पौष्टिक घटक आणि किती ऊर्जा मिळते एवढंच बघतं. तुमच्या पेशींना आवश्यक ते पौष्टिक घटक मिळाले नाहीत तर तुमचं शरीर दुष्काळातल्यासारखं किंवा तणाव असल्यासारखं वागतं. त्यामुळे तुमचं वजन कमी होत नाही.

तुमचं वजन बळजबरीनं सुरुवातीला जास्त व्यायाम, आहारावर निर्बंध आणि कॅलरीजवर नियंत्रण यामुळे दोन – पाच किलो कमी होऊ शकतं; पण यापेक्षा कमी होऊ शकत नाही. ते पुन्हा वाढतं. तुम्ही वयस्कर दिसू लागता, केस गळू लागतात. त्वचेमध्ये बदल होतो आणि लोक तुम्हाला अशक्त झालात असं म्हणायला लागतात. कॅलरीजचा विचार न करता तुम्ही पौष्टिक घटकांचा विचार करायला हवा; कारण तुम्ही आहार कमी घेतला की, जीवनसत्त्व आणि खनिजंही कमी मिळतात आणि या सगळ्यांची कर्बोदकं, फॅट आणि प्रथिनांचं विघटन करण्यासाठी गरज असते.

काहीजण आवश्यकतेपेक्षा जास्त खातात; कारण ते घाईघाईनं खातात किंवा विचार न करता खातात. टीव्ही बघत किंवा मीटिंगमध्ये खातात. त्यानं मन विचलित होतं. आपल्या शरीराला किती आवश्यकता आहे याचा तुम्ही विचारच करत नाही. शरीराला जेवढं आवश्यक आहे तेवढंच खाण्याची सवय केली तर वजन कमी व्हायला लागतं. त्यासाठी तुम्हाला कमी खाण्याची गरज नसते.

तुम्ही जेव्हा व्यायाम जास्त करता तेव्हा तुम्हाला पौष्टिक घटकांचीसुद्धा जास्त गरज असते. नाहीतर तुमचं वजन वाढायला लागतं. ते तुमच्या पोटावर, मांड्यांवर पोटऱ्यांवर आणि दंडावर दिसायला लागतं.

वजन कमी करायचं असेल तर योग्य आहार जास्त घ्या आणि व्यायामही जास्त करा. ॲथलेट असंच करतात. ज्या दिवशी व्यायाम कमी होत असेल त्या दिवशी कमी खा. या दोन संकल्पना मनात पक्क्या ठसवल्या तर आहार आणि व्यायाम यांचं योग्य संतुलन राखता येईल.

५८. अधूनमधून लंघन करणे

आजार बरे करण्यासाठी किंवा रोग होऊ नयेत यासाठी लंघन हे एक खूप प्रभावी आणि नैसर्गिक साधन प्राचीन काळापासून प्रचलित आहे. अधूनमधून लंघन

करण्यानं दोन गोष्टींवर प्रभाव पडतो- निर्मूलन आणि उभारणं. शरीरातले विषारी घटक बाहेर पडतात, स्वच्छता होते, देखभाल होते आणि पुनरुज्जीवन मिळते त्याला निर्मूलन म्हणतात. निर्मूलन प्रक्रियेमध्ये जर तुम्ही खात असाल तर वजन कमी होणार नाही, रोगप्रतिकारशक्ती वाढणार नाही किंवा आरोग्यही सुधारणार नाही. तेच हे करताना तुम्ही योग्य आहार घेतला तर पेशी पौष्टिक घटक जीवनसत्त्वे व खनिजं सहजपणे शोषून घेतात. निर्मूलन ही विषारी घटक बाहेर काढण्याची प्रक्रिया असते.

पूर्वीच्या काळी वीज नव्हती तेव्हा अंधार पडायच्या आधी म्हणजे सूर्यास्ताच्या वेळेस जेवायचे आणि दुसऱ्या दिवशी सूर्योदयाला खायचे. त्यामुळे निर्मूलन प्रक्रिया आपोआप होत असे; पण आता जीवनशैली बदलल्यामुळे लंघन मुद्दाम करावं लागत आहे.

अधूनमधून लंघनामध्ये दिवसभर लंघन आणि संध्याकाळी खाणं असं रमजानसारखं असायचं.[१] रात्री झोपेमध्ये आठ तास आपोआप लंघन होत असतं. त्या काळात डिटॉक्सिफिकेशनही होत असतं. डोळ्यातली चिपडं, तोंडाला येणारा वास आणि लघवी गरम व पिवळी होणं ही सगळी लक्षणं विषारी घटक बाहेर पडण्याची आहेत.

अधूनमधून लंघन करण्याची कल्पना अगदी साधी आहे. पचनसंस्था शरीरातली जवळजवळ ८० टक्के ऊर्जा पचनासाठी वापरते. उरलेली २० टक्के ऊर्जा शरीरातील इतर कामासाठी वापरली जाते. तुम्ही आजारी पडलात की, तुमची भूक कमी होते. शरीराला संरक्षण देण्याची आणि बरं करण्याची ती एक बचावात्मक प्रक्रिया असते. लंघन करण्यानं पचनसंस्था मंदावते आणि मग बंद पडते. शरीरातली राखीव ऊर्जा बरं करण्यासाठी, डिटॉक्सिफिकेशन करण्यासाठी, पेशींची दुरुस्ती करण्यासाठी आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी वापरली जाते.

काहीजण फळांचा रस घेऊन किंवा फळं खाऊन किंवा सुकामेवा किंवा साबुदाणा खिचडी खाऊन लंघन करतात; पण त्याला लंघन म्हणत नाहीत. लंघन म्हणजे काहीही न खाणे. चहा, कॉफी, लिंबूपाणी काहीही नाही. फक्त पाणी. पंचनसंस्थेला विश्रांती देणं महत्त्वाचं आहे आणि लंघन वजन कमी करायचं म्हणून करू नका तर आरोग्य चांगलं ठेवण्यासाठी करा.

अधूनमधून लंघन करण्यामुळे केस गळणं थांबतं. त्वचा चांगली होते. अति खाण्याची इच्छा होत नाही. वजन कमी होण्याचं खंडित होत नाही. अकाली वार्धक्य येत नाही. हार्मोन्सचं संतुलन होतं. रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. डिटॉक्सिफिकेशन होते. आध्यात्मिक आरोग्य चांगलं होतं आणि जास्त ऊर्जादायी वाटतं. उपवास म्हणजे शरीराला त्रास देणं नव्हे, तर शरीराला जेवढी गरज आहे तेवढंच खाणं.

अधूनमधून लंघन करण्याचा चांगला फायदा मिळवण्यासाठी आणि गुण येण्यासाठी सतत तीन दिवस बारा ते सोळा तास लंघन महिन्यातून एकदा किंवा दोनदा करावे. शरीर आधीच स्वच्छ असेल तर लंघन कमी करावं लागतं. तेच शरीरात विषारी घटक जास्त प्रमाणात असतील तर जास्त काळ लंघन करावं लागतं. सुरुवात बारा तासाचं लंघनपासून करावी आणि हळूहळू सोळा तास करावे. सोळा तासाची सवय झाली की, मग केवळ पाणी पिऊन चोवीस तासाचं लंघन करावं. ते रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी आणि वजन कमी करण्यासाठी फायदेशीरं असतं. उदा. तुम्ही रात्रीचं जेवण आठ वाजता घेतलं तर न्याहारी दुसऱ्या दिवशी सकाळी आठ वाजता घ्या. म्हणजे बारा तासांचं लंघन होतं आणि दुपारी बारा वाजता जेवलात तर लंघन सोळा तासाचं होईल.

लंघन करताना पहिल्या दिवशी भुकेमुळे पोटात आग पडते; पण तिसऱ्या दिवशी लंघनाचे फायदे दिसू लागतात आणि तुम्हाला बरं वाटायला लागतं.

अधूनमधून लंघन करण्यापूर्वी वैद्यकीय सल्ला जरूर घ्यावा. लंघन तुमच्यासाठी योग्य आहे का किंवा एखादा सुप्त आजार नाही ना याची खात्री करून घ्या.

५९. कोरडं लंघन

कोरडं लंघन म्हणजे ठराविक काळासाठी अन्न आणि पाणी वर्ज्य करणे. हा काळ बारा, सोळा, चोवीस किंवा छत्तीस तासही असू शकतो. ते तुमच्या क्षमतेवर अवलंबून आहे. लंघनाचा आणि स्वच्छतेचा हा एक उत्तम प्रकार आहे. फायद्याच्या दृष्टीनं हे अधूनमधून लंघनापेक्षा जास्त उपयोगी आहे. तीन दिवसांचं अधूनमधून लंघन हे एका दिवसाच्या कोरड्या लंघनाबरोबरीचं असतं.[१] याचा अर्थ बरं होणं आणि डिटॉक्सिफिकेशन अधूनमधून लंघनाच्या तुलनेनं जास्त लवकर होतं.

कोरडं लंघन केल्यावर थोडंसं वजन कमी होणं हे नैसर्गिक असतं; पण वजन कमी करण्यासाठी हे करू नये, तर रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी, रोग आणि संसर्ग बरे करण्यासाठी आणि एकूण आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी हे लंघन करावे. कोरडं लंघन करण्याचे खूप फायदे आहेत. त्यापैकी काही फायदे खाली देत आहे.

१. डिटॉक्सिफिकेशन

कोरडं लंघन करताना शरीर डिटॉक्सिफाय व्हायला लागतं. शरीर कचरा जाळण्याचं यंत्र होतं. विषारी घटक प्रत्येक पेशीमध्ये जाळले जातात. त्यामुळे आजारी पेशी नष्ट होतात आणि पेशींमधला टाकाऊ कचरा बाहेर काढला जातो.

२. रोगप्रतिकारशक्ती वाढते

कोरडं लंघन करण्यानं पचनसंस्थेवरचा ताण हलका होतो. त्यामुळे पचनासाठी लागणारी ऊर्जा पुनर्निमितीसाठी आणि रोगप्रतिकारशक्तीसाठी वापरली जाते. त्यामुळे रोगप्रतिकारशक्ती प्रभावीपणे काम करते आणि ऊर्जाही वाचवते.[२]

३. इन्फ्लेमेशन आणि इनफेक्शन कमी करतं

रोगकारक जिवाणू आणि जंतूंना ओलसर जागा आवडते. म्हणून पाण्याच्या उपस्थितीत इन्फ्लेमेशन असतं. पाणी नसेल तर इन्फ्लेमेशन नसतं. ओलसर वातावरणामध्ये रोगकारक जिवाणू, विषाणू आणि जंत वाढतात. कोरडं लंघन करण्यानं या स्थितीमध्ये खूप सुधारणा दिसू लागते. सी रिॲक्टिव्ह प्रोटिन आणि ईएसआर म्हणजे इरिथ्रोसाइट सेडिमेंटेशन रेट यामध्ये सुधारणा दिसते. कोरडं लंघन केल्यामुळं आतडी स्वच्छ होतात आणि आतड्याची अंत त्वचा नवीन तयार होते.

दीर्घकाळ आणि वारंवार केलेलं लंघन यीस्ट आणि जिवाणूंचा संसर्ग उदा. कॅंडिडा अलबिकन्स, योनीचं इन्फेक्शन, छातीचं इन्फेक्शन आणि परजीवी जंतूंचं इन्फेक्शन बरे होतात. सर्दीची सुरुवात झाल्याबरोबर कोरडं लंघन केलं तर ती लवकर बरी होते.

४. कॅन्सर ट्यूमर्स आणि सिस्ट बरे होतात

कोरडं लंघन करण्याच्या काळामध्ये शरीराची ऑटोफॅगी अवस्था होते. म्हणजे शरीरातील आजारी पेशी काढून टाकण्याची प्रक्रिया होते. कोणत्याही प्रतिकूल

वातावरणात फक्त निरोगी पेशीच जिवंत राहू शकतात. सिस्ट, ट्यूमर्स, फायब्रॉइडस, गँगलीऑन्स आणि इतर रोगट पेशींचं ऑटोलिसिस होतं. कॅन्सर आणि बेनाइन ट्यूमर्स बरे होण्यासाठी हे फार महत्त्वाचं आहे.

ट्यूमर आणि कॅन्सरच्या वाढीशी संबंधित असलेले पीकेए (प्रोटीन किनेस) एन्झाइमदेखील लंघनामुळे कमी होते.[५]

५. हार्मोन्सचं संतुलन

लंघनामुळं हार्मोन्सचं संतुलन पूर्ववत होतं. थायरॉइड, मधुमेह, पीसीओएस या व्याधी बऱ्या होतात. संशोधनांती असं आढळून आलंय की, लंघनामुळं ह्युमन ग्रोथ हार्मोन्सला चालना मिळते. हे हार्मोन्स शरीर सडपातळ ठेवण्यास मदत करते. म्हणूनच लंघन करताना स्नायूंची झीज झाल्याचं जाणवत नाही; पण शरीर सडपातळ होतं आणि शरीराचा पोत सुधारतो.

६. व्हेगस नर्व्ह उद्युक्त करणे

दहाव्या क्रेनिएल नर्व्हला व्हेगस नर्व्ह असे म्हणतात. पॅरासिम्पथेटिक नर्व्हपैकी ही सगळ्यात जास्त लांबीची आहे. हिची सुरुवात मेंदूच्या तळापासून होते आणि खाली जाताना तिला असंख्य फांद्या फुटतात. अन्ननलिका, स्वरयंत्र, कान, फुफ्फुस, हृदय, किडनी आणि पोट यांचा मनाशी संबंध जोडणारी ही नर्व्ह आहे. ती आदेश आणि नियंत्रण पद्धतीनं आणि अनैच्छिक पद्धतीनं काम करणारी असून पचन, इन्सुलिन, ताण, इनफ्लेमेशन, फायब्रोमायलेजिया, डिप्रेशन, अस्वस्थता, उद्युक्ताची सवय, वजन वाढणे, कानात आवाज येण्याची समस्या, ऑटिझम, कॅन्सर, मल्टिपल स्क्लेरासिस आणि इतर व्याधींशी तिचा संबंध आहे.

कोरडं लंघन केल्यानं या नर्व्हला उद्युक्त करता येतं. त्यामुळं नकळत बऱ्याच गोष्टींवर अगदी पचनावरसुद्धा त्याचा परिणाम होतो. व्हेगस नर्व्ह पचनसंस्था सांभाळते. जठर आणि आतडं यांचं आकुंचन करून पचनाला मदत करते आणि पौष्टिक घटकांचं शोषण करायला मदत करते. जठरामधल्या हायड्रोक्लोरिक ॲसिडवर नियंत्रण ठेवते. ते विषारी घटक, जिवाणू, जंतू आणि इतर जंतू आपण अन्न आणि पाण्यासोबत खातो ते नष्ट करण्यासाठी मदत करते. जठरामध्ये आम्लाचं प्रमाण

योग्य असेल तर प्रथिनांचं पचन चांगलं होतं आणि पोटात गॅसेस होणे, अपचन अशा तक्रारी होत नाहीत. योग्य प्रकारे पचन आणि पौष्टिक घटकांचं शोषण हे वजन कमी करण्यासाठी आवश्यक असतं.

कोरडं लंघन हा काही यावरील उपाय नाही; पण शरीराला स्वतःची देखभाल करण्यासाठी आवश्यक असणारं वातावरण कोरड्या लंघनामुळं तयार होतं. कॅन्सर, मानसिक विकृती, किडनी आणि यकृताचे विकार, काही प्रकारचे मधुमेह आणि हृदयविकार यांच्यावर वैद्यकीय निरीक्षणाखाली कोरडं लंघन करावं. अशक्त आणि गरोदर स्त्रियांनी कोरडं लंघन करू नये.

७. आध्यात्मिक फायदे

कोरड्या लंघनाचा आध्यात्मिक फायदासुद्धा होतो. लंघनाच्या काळात शरीर आणि आत्मा यांचा एकमेकांशी सहज संपर्क होऊ शकतो. आपल्या अन्नातून जे विषारी घटक पोटात जातात त्याचा पचनावर तर परिणाम होतोच; शिवाय आत्म्यावरही परिणाम होतो. आपलं अन्न हे आत्म्याचंही अन्न असतं. लंघन करताना बऱ्याच जणांना आध्यात्मिक अनुभव येतात आणि मन शांत झाल्यामुळे ध्यान करणं सोपं जातं. लंघन करताना आपले विचार खाण्याभोवती केंद्रित झालेले नसल्यामुळं ध्यान करण्यात मन लवकर केंद्रित होतं.

कोरडं लंघन केल्यानं आपल्या चक्रांचीसुद्धा शुद्धी होते. ऊर्जेच्या प्रवाहातले अडथळे दूर होतात. आत्मभाव जागृत होतो. मेंदूची कार्यक्षमता वाढते. नकारात्मक भावना आणि विचार घालवण्याची ही एक चांगली पद्धत आहे.

कोरडं लंघन, सुरुवात कशी करावी?

लंघनाचा अनुभव नसेल तर एकदम कोरडं लंघन करू नका. स्वतःच काही प्रयोग करून एकदोन दिवस उपास करण्याची सवय करा आणि मग कोरडं लंघन करा. त्यामुळे शरीराला लंघनाची सवय होईल.

कोरडं लंघन करण्यासाठी पूर्वतयारीची गरज असते. लंघनासाठी काही दिवस राखून ठेवा. कामाची गर्दी असेल तर लंघन करू नका. लंघनाची पहिलीच वेळ असेल तर सुटीच्या दिवशी करा.

कोरडं लंघन रात्रीच्या जेवणानंतर सुरू करा. संध्याकाळी सात वाजता जेवण केलं असेल तर पावणे आठ ते आठच्या दरम्यान एक ग्लास पाणी प्या आणि मग सोयीप्रमाणे लंघन सुरू करा. यात झोपही गृहीत आहे.

सुरुवातीला कोरडं लंघन किती वेळ करावं?

दुसऱ्यांचं अनुकरण करू नका. पहिलीच वेळ असेल तर दहा तास लंघन करा. सवय असेल तर सोळा ते अठरा तास करा आणि तज्ज्ञ असाल तर वीस तास करा; पण अर्थात याबाबत कोणतेही नियम नाहीत. दहा तासांचं लंघन करताना आणखी लंघन करू शकू असं वाटत असेल तर लंघनाचा वेळ वाढवा. शरीरात विषारी घटक जास्त असतील तर लंघन जास्त काळ करावं लागतं आणि शरीर आधीच स्वच्छ असेल तर काही तास लंघन केलं तरी पुरेसं असतं.

सावधगिरी बाळगा

कोरडं लंघन सुरू करण्याच्या आदल्या दिवसापासून कॅफीन आणि साखर बंद करा. कारण कॅफीनमुळं शरीरातलं पाणी कमी होतं आणि जास्त साखरेमुळं आणखी साखर खावीशी वाटते. त्यामुळं लंघन करणं अवघड जातं.

❖ लंघनकाळात ॲसिडिटी, डोकं दुखणं आणि चिडचिड होते हे लक्षात ठेवा.
❖ तुमचं मन तसेच भोवतालचं वातावरणही शांत हवं.
❖ लंघनाचा सकारात्मक विचार करा. इतर विचारही सकारात्मक करा. उदा. तासागणिक माझं शरीर स्वच्छ आणि शुद्ध होत आहे. लंघनामुळं मला प्रसन्न आणि निरोगी वाटणार आहे.

लंघन सोडण्याचा योग्य मार्ग

❖ लंघन कितीही दिवसाचं असो, पौष्टिक आणि सहज पचेल असे पदार्थ खाऊन सोडा. संयमी राहा, शांत राहा आणि कृतज्ञ राहा. खाण्यासाठी घाई केली तर त्यानं नुकसानच होईल; कारण लंघनामुळं तुमची पचनसंस्था मंदावलेली असते. जठराग्नीसुद्धा पेटलेला नसतो. त्याला योग्य मार्गानंच पेटवायला हवं.

❖ संपूर्ण लंघन काळात चांगली साथ केली म्हणून शरीराचे आभार माना.

❖ १०० ते १५० मिली पाणी घ्या आणि एकेक घोट घेत प्या. काही सेकंद तोंडात घोळवा आणि मग गिळून घ्या; पण एकदम नको.

❖ दोन-तीन खजूर नीट चावून चावून खा. खजूर नसेल तर केळी, अंजीर किंवा सुकं अंजीर खाण्यास हरकत नाही.

❖ लंघन सोडताना काही जणांना भूक नसते. ते चांगले आहे. शरीराच्या सूचनेचा आदर करा; कारण शरीर अजूनही डिटॉक्सच्या अवस्थेत आहे.

❖ एक तासानंतर ताजी चिरलेली फळे, सुकामेवा, ताक, लिंबूपाणी, शहाळ्याचं पाणी, कोकम सरबत, जिरा सरबत किंवा बार्ली पाणी प्या. फळांचा रस घेऊ नका. त्याऐवजी एक पूर्ण फळ खा

❖ नंतर घरीच शिजवलेलं साधं अन्न उदा. खिचडी, सार घ्या किंवा एक तासानंतर संतुलित आहार घ्या; पण कोणत्याही परिस्थितीत जास्त खाऊ नका.

❖ उपास सोडल्यानंतर थोडं थोडं जेवण करा. मग हळूहळू नेहमीसारखं जेवण करा. तीन वेळा जेवण आणि एक ते दोन वेळा न्याहारी करा.

❖ लंघन सोडताना चहा किंवा कॉफी घेऊ नका. पाण्यामध्ये लिंबाचा रस, गूळ किंवा मध टाकून चिमूटभर गुलाबी हिमालयीन मीठ टाकून त्याचे सेवन करा.

तहान लागली तर काय करावे

कोरडं लंघन सुरू केलं की, तहान किंवा भूक लागल्यासारखं वाटतं. ते साहजिकच आहे. न्याहारीची सवय असल्यामुळं त्यावेळी तर खूपच त्रास होतो. तहान लागल्यासारखे वाटले तर दीर्घ श्वास घ्या किंवा दुसरीकडे मन गुंतवा; पण दीर्घ श्वास घेण्यानं तहान आणि भूक दोन्हींवर मात करता येते.

लंघन करण्याआधी खालील गोष्टी लक्षात ठेवा.

- काही गंभीर आजार असेल किंवा काही नियमित औषधे चालू असतील तर लंघन करण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. रक्तदाब किंवा रक्तशर्करा कमी असेल तर घरातल्या लोकांच्या देखरेखीखाली लंघनं सुरू करा.
- वारंवार लंघन करू नका. शरीरातील पौष्टिक घटकांची भरपाई झाल्यावर आणि पुरेसा वेळ दिल्यावरच पुन्हा लंघनाचा विचार करा.

६०. कृतज्ञता व्यक्त करा

आयुष्यात कोणतेही ध्येय गाठायचे असेल तर कृतज्ञ राहायला विसरू नका. माझ्या रुग्णांना मी रोज कृतज्ञता व्यक्त करायला सांगत असतो. नुसत्या एवढ्यानेच आयुष्यात कितीतरी गोष्टींचा लाभ मिळत असतो. अगदी वजन कमी होण्याचासुद्धा.

आपल्या मनात नेहमी बऱ्याच गोष्टींचा विचार चालू असतो. न सुटलेल्या समस्या, वाया गेलेली संधी, तुटलेलं नातं, न पाळलेली वचने, आरोग्याच्या समस्या, धूसर झालेली स्वप्ने, अनिश्चिततेची भीती, पश्चात्ताप आणि उत्कट इच्छा इत्यादी.

आयुष्यात अनेक आव्हाने असतात आणि अपेक्षाभंगही असतो. मात्र त्यात एकाप्रकारचा आनंदही असतो. कारण त्यामुळे समस्या सुटतात. संधी गवसते नाती जोडली जातात. आरोग्य चांगलं होतं. वचनं पाळली जातात. स्वप्ने पूर्ण होतात आणि भीती पुसट होते. आजची आणि उद्याची संधी येते. पाटी कोरी होते. पुन्हा पहिल्यापासून ते सर्व करायला मिळतं. एकेक इंचानं पुढं सरकायची संधी मिळते. आरोग्य, संपत्ती, नोकरी, नातं आणि आध्यात्मिकता कालच्यापेक्षा आज थोडीशी सुधारण्याची संधी, कृतज्ञता व्यक्त करण्याची संधी आणि चिंता कमी करणे इत्यादी.

कृतज्ञता म्हणजे मूर्त किंवा अमूर्त स्वरूपात जे काही मिळालं त्याबद्दल आभार व्यक्त करणे. कृतज्ञता व्यक्त करून आयुष्यातल्या चांगूलपणाचीच ओळख होत असते. आणखी एका गोष्टीची त्यांना जाणीव होते. ती म्हणजे हा चांगूलपणा काही अंशाने त्यांच्या बाहेरचाही असू शकतो. कृतज्ञतेमुळं आपल्यापेक्षाही मोठ्या असलेल्या गोष्टींशी जोडले जातात. मग ती माणसं असो, निसर्ग असो किंवा परमेश्वर.

कृतज्ञतेमध्ये किती शक्ती असते हे आजारी माणसाला निरोगी होताना मी बघितलं आहे.

नुसत्या विचारांमध्ये बदल केल्यानं, आयुष्याकडे आणि भोवताली बघण्याची वृत्ती बदलल्यानं कॅन्सरग्रस्त रुग्णांमध्ये किती बदल होतो हे मी प्रत्यक्ष बघितलं आहे.

झोपेच्या गोळ्या आणि अस्वस्थता घालवण्याची औषधं हा काही यावरील उपाय नव्हे हे लक्षात आल्यावर कॅन्सरग्रस्तांनी त्या गोळ्या फेकून दिलेल्या मी बघितल्या आहेत. मन आणि मनाची वृत्ती, आयुष्याकडे आणि स्वतःकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलल्यानं त्यांचा कॅन्सर बरा झाल्याचं मी बघितलं आहे.

कृतज्ञता व्यक्त केल्यानं नात्यामध्ये आणि करिअरमध्ये आमूलाग्र बदल झाल्याचं मी बघितलं आहे. शिवाय जे लोक काम करत नव्हते ते काम करू लागले आणि जे अन्नाचा घास घेत नव्हते ते जेवण घेऊ लागलेलेही मी बघितलं आहे.

सकारात्मक मानसशास्त्र संशोधनामध्ये कृतज्ञतेचा आणि अपार समाधानाचा खूप मजबूत आणि शाश्वत संबंध आहे. कृतज्ञतेमुळं व्यक्तींच्या मनात सकारात्मक भावना निर्माण होतात. ते चांगले अनुभव घेतात, त्यांच्या आरोग्यात सुधारणा होते. प्रतिकूल परिस्थितीशी ते सामना करतात आणि परिस्थिती चांगल्याप्रकारे हाताळतात. घट्ट व समर्थ नाती जोडतात.

बरेचजण वेगवेगळ्या प्रकारे कृतज्ञता व्यक्त करतात. काहीजण भूतकाळात जातात लहानपणीच्या चांगल्या आठवणींना उजाळा देतात किंवा पूर्वी मिळालेले आशीर्वाद आठवतात) काहीजण वर्तमानकाळात कृतज्ञता व्यक्त करतात. (आशावादी मनोवृत्ती बाळगतात). नैसर्गिक असो किंवा एखाद्याची तात्कालिक कृतज्ञता असो; पण हा गुण पुढं वाढवता येण्यासारखा आहे.

कृतज्ञतेमुळे तुम्हाला तुमचं शरीर हवं तसं मिळवता येतं. म्हणजे योग्य वजन ठेवता येतं, तुमच्या शरीरातल्या अगणित पेशींना नवतारुण्य देता येतं.

आज या सगळ्यांकडे लक्ष देण्याऐवजी फक्त तुमच्या आरोग्याकडे लक्ष द्या.

या गोष्टींविषयी कृतज्ञ राहा किंवा आभार माना–

❖ तुमच्या हातांचे आणि पायांचे.

❖ डोळे, कान, नाक, जीभ आणि त्वचा या पंचेंद्रियांचे.

❖ तुम्ही कोणतेही काम करू शकता म्हणून तुमच्या क्षमतेचे.

❖ तुम्हाला स्वच्छ अन्न आणि पाणी मिळते आहे त्याचे.

❖ तुम्हाला नवीन दिवसाची भेट मिळाली आहे आणि तुमचे आरोग्य चांगले करण्याची संधी मिळाली आहे त्याचे.

❖ तुम्हाला जिवंत ठेवण्यासाठी शरीरातल्या अगणित आणि असंख्य पेशींचे.

❖ दिवसभर काम करण्यासाठी ऊर्जा मिळते त्याचे.

❖ अन्न, व्यायाम, ज्ञान आणि वैविध्यता आजच्या पिढीला सहजपणे उपलब्ध आहे त्याचे.

❖ तुम्ही आजारी असूनसुद्धा जिवंत आहात आणि बरे होणार अशी आशा करता येते त्याचे.

तुमच्या आरोग्याविषयी आणि वजनाविषयी सतत नकारात्मक तक्रार करीत राहिलात तर नकारात्मकताच तुमच्याकडे आकर्षित होत असते. त्याचा परिणाम तुमच्या मनावर आणि पेशींवर होतो आणि मग तुम्हाला तुमचं ध्येय गाठता येत नाही.

तुमच्या शरीराविषयी, आरोग्याविषयी आणि आयुष्याविषयी तुम्ही कृतज्ञ असाल तर मद्यपान, धूम्रपान, जंक फूड, औषधं आणि मादकद्रव्य यांचा अतिरेक करणार नाहीत. तुम्ही हे सगळं कराल; पण संयमानं आणि तुमच्या शरीराची काळजी घेऊनच कराल. यापेक्षा वेगळी असलेली कोणतीही गोष्ट तुमच्या शरीरासाठी आणि आयुष्यासाठी आदरणीय किंवा कृतज्ञशील नसते. अन्यथा ती बिघडत जाते.

आपण लठ्ठ आहोत असं तुम्हाला वाटत असेल तर तुम्ही लठ्ठच असता. त्याऐवजी तुम्ही तंदुरुस्त आहात म्हणून कृतज्ञता बाळगा. जसं वजन हवं त्याकडे लक्ष केंद्रित करा. तुम्ही केलेल्या व्यायामाचे, तुम्हाला मिळालेल्या स्वच्छ अन्नाचे, आभार माना; कारण या गोष्टींमुळंच तुम्ही तुमच्या आदर्श वजनाच्या दिशेनं एकेक पाऊल पुढं टाकणार आहात.

आइस्क्रीम खाल्लं तर आपण लठ्ठ होऊ असा तुमच्या मनात विचार येतो; पण त्यापेक्षा आइस्क्रीमचा एकेक घास घेत त्याच्या चवीचे, ज्यांनी ते बनवले त्याचे आणि परवडण्याजोगे केले त्याचे आणि वजन वाढणार नाही त्याचे आभार माना. तुम्ही जास्त समाधानी आणि निरोगी राहाल.

प्रत्येकाला आपल्या आरोग्याच्या कोणत्यातरी भागाचे आभार मानण्याची संधी मिळते आणि पुढेही आभार मानण्याची संधी मिळत राहते. उदा. तुम्हाला जर सडपातळ व्हायचं असेल तर वजन कमी होणार आहे त्याचे आधीच आभार माना. तुमच्या मनोवृत्तीमध्ये केलेला सकारात्मक बदल तुम्हाला सामर्थ्यवान, संयमी आणि जास्त समाधानी बनवेल.

आता या क्षणापासून आभार मानायला लागा. उदा. हे पुस्तक वाचायला मिळाले म्हणून डोळ्यांचे आभार माना.

६१. सुकामेवा भिजवायचा का असतो?

सुकामेवा म्हणजे जीवनसत्त्व, खनिजे, तंतुमय पदार्थ आणि हृदयासाठी उपयुक्त असणारे फॅट यांचं ऊर्जाकेंद्र असतं. त्यामध्ये ऊर्जा खच्चून भरलेली असल्यामुळे ते जरा प्रमाणातच खायला हवे. त्यातल्या पौष्टिक घटकांमुळे ते रोज खायला हवे.

पौष्टिक घटकांसोबतच सुकामेवा आणि तेलबियांमध्ये काही पौष्टिकविरोधी आणि एन्झाइमविरोधी घटकही असतात; पण हे वाईट घटक त्यांच्या अस्तित्वासाठी (ते उगवेपर्यंत) आवश्यक असतात. त्यामुळं सूक्ष्मजंतूंपासून त्यांचं संरक्षण होत असतं; पण हे घटक माणसांसाठी चांगले नसतात. म्हणून खाण्याआधी त्यांना निकामी करावं लागतं.

फायटेट्स हे घटक कॅल्शिअम लोह, मॅग्नेशिअम इत्यादींशी संलग्न असतात. त्यामुळे ते खाल्ले तरी त्याचा आपल्याला काही फायदा होत नाही. त्याच्यामुळे अभावात्मक लक्षणे दिसतात. एन्झाइम्सविरोधक घटक सुकामेवा पचायला अवघड बनवतात. त्यानं पोट दुखतं, पोट फुगतं आणि अस्वस्थ वाटतं. सुक्यामेव्याचे जर पाण्यात भिजवून मग सेवन केले तर त्यातल्या विरोधी घटकांचा नाश होतो. म्हणजे पौष्टिकविरोधी आणि एन्झाइमविरोधी घटकांचा नाश होतो. त्यामुळे प्रथिनांचा दर्जा सुधारतो. ते पचायला सुलभ होतात. इतकंच नव्हे तर जीवनसत्त्वांची गुणवत्ता विशेषतः बी कॉम्प्लेक्सची गुणवत्ता वाढते. सुक्यामेव्यामधले वाईट घटक निकामी करण्याचा प्रभावी उपाय म्हणजे सुकामेवा भिजवून खाणे. त्यातले पौष्टिक घटक मात्र तसेच चांगले राहतात.

६२. स्वत:मध्ये जे चांगले आहे ते व्हा

आता सगळ्यात शेवटी तुम्हाला विचारायचंय, तुम्ही कोण आहात? आणि तुम्हाला कोण व्हावंसं वाटतं? मी माझ्या सगळ्याच क्लायंटना यावर विचार करायला सांगतो. तुम्हाला कोण व्हावंसं वाटतं आणि तुमचं ध्येय कोणतं आहे?

तुमचं आरोग्य, शरीर, मन, आयुष्याकडे, यशाकडे, आनंदाकडे, प्रेमाकडे आणि शांततेकडे पाहण्याचा तुमचा दृष्टिकोन, म्हणजेच तुमच्यामध्ये जे चांगलं आहे ते बघणं. तुम्ही नेहमीपेक्षा थोडं जास्त चाललात, पौष्टिक आहार घेतलात, थोडीशी जास्त झोप घेतली, तुमच्या मानसिक आणि भावनिक आरोग्यासाठी परवाच्यापेक्षा किंवा कालच्यापेक्षा आज थोडंसं जास्त केलं तर तेवढंसुद्धा पुरेसं आहे. दूरवरची ध्येयं चांगली असतात; पण वर्तमानकाळातलं ध्येय सर्वाधिक मौल्यवान असतं. आज तुमच्यातले तुम्ही सगळ्यात चांगले आहात का? तुम्ही जेव्हा केव्हा या प्रश्नाचं उत्तर द्याल तेव्हा तुम्ही तुमची इतरांशी तुलना करू नका. तुलना करायचीच असेल तर आधीच्या तुमच्याशीच करा. रोज थोडे थोडे मोठे व्हा. शरीरानं मनानं भावनेनं आणि बुद्धीनं.

थोडंसं वजन कमी झालं तरी ते सेलिब्रेट करा. आनंदी व्हा, कृतज्ञ व्हा, आभारी व्हा. मग तुमचं वजन आणखी कमी होईल. तुम्ही आणखी जोर बैठ्का काढाल. तुम्ही जास्त बलवान व्हाल. ते सेलिब्रेट करा यामुळे तुम्हाला जास्त प्रोत्साहन मिळेल. तुमच्यामध्ये जे सर्वोत्तम आहे ते होण्याचा प्रयत्न करा आणि मी तुम्हाला वचन देतो की, तुमचं वजन कमी होईल आणि नंतर मनही शांत होईल.

निष्कर्ष

वजन कमी करण्यासाठी आणि आरोग्य सुधारण्यासाठी अनेकांनी ही जीवनशैली आत्मसात केली आहे.

आता या क्षणी फेसबुकवर १९००० व्यक्ती माझे अनुयायी आहेत. इन्स्टाग्राम आणि ट्विटरवरचे वेगळे. त्यांनीसुद्धा वजन कमी करण्यासाठी आणि रोग बरे करण्यासाठी ही जीवनशैली आत्मसात केली आहे. त्यांच्याशी संपर्क साधा म्हणजे तुमच्याही ते लक्षात येईल. फेसबुकच्या पानावर जीवनशैली कशी बदलावी, रोग कसे बरे करावे आणि होऊ नयेत म्हणून काय करावे याविषयी मी रोज व्हिडिओ टाकत असतो.

जीवनशैलीचं हेच तर सामर्थ्य आहे. जीवनशैली म्हणजे वजन कमी करण्याची जादुई गोळी नव्हे तर कॅन्सरसारख्या गंभीर आजारांना प्रतिबंध करणारं, ते एक नैसर्गिक औषध आहे.

आता इथपर्यंत पोहोचल्यावर तुम्हीसुद्धा तुमची जीवनशैली बदलण्याचा निर्णय घेतला असेल तर तुमच्या जीवनशैलीत एकेक बदल करा. त्याची सवय होईपर्यंत करा. तुम्ही काय काय अमलात आणलं त्याचा विचार करा.

जीवनशैलीत महत्त्वाचे पाच कोणते बदल करायचे त्याची यादी करा. मित्राला तुमच्यावर देखरेख करण्यासाठी ठेवा. दिवसभर काय काय करता ते बघण्यासाठी यंत्र वापरा. तुम्ही एकटे किंवा घरातल्याबरोबर करू शकता. सर्वांसाठी सोयीची

अशी जीवनशैली निवडा आणि एकत्रितपणे ती आत्मसात करा. तुम्ही आजारी असाल तर बरे होण्यासाठी, आजाराचा प्रतिबंध करण्यासाठी आणि आजार वाढू नये म्हणून त्याप्रमाणे जीवनशैली निवडा.

हे पुस्तक तुम्ही वेळात वेळ काढून वाचलं यासाठी तुमचे मनःपूर्वक आभार. हे वाचल्यामुळं आणि ते आत्मसात केल्यामुळं तुमच्या वजनात आणि जीवनशैलीमध्ये तुम्हाला हवा तसा बदल करता येईल अशी मी आशा करतो.

शेवटी, तुमच्यासाठी काही प्रश्न दिले आहेत. त्याची योग्य उत्तरे देण्याचा प्रयत्न करा. त्यामुळे तुमच्या जीवनशैलीमध्ये कोणता बदल करायचा हे तुम्हाला ठरवता येईल.

हे प्रश्न स्वतःला विचारा आणि त्यावर विचार करा.

आहार आणि पौष्टिक घटक

१. सध्याच्या खाण्याच्या सवयींचा तुमच्या शरीरावर आणि मनावर कसा परिणाम होत आहे?

----

२. आरोग्यविषयक कोणते तीन बदल तुम्हाला करावेसे वाटतात?

----

३. तुम्ही थांबलात का? तुम्हाला कोणत्या अडचणी आहेत?

अभ्यास

१. सध्या करीत असलेल्या व्यायामाचा तुमच्या शरीरावर आणि मनावर कोणता परिणाम होत आहे?

----

२. कोणते तीन व्यायाम तुम्ही निवडणार आहात किंवा त्यात बदल करणार आहात?

----

३. तुम्ही थांबलात का? तुम्हाला कोणत्या अडचणी आहेत?

झोप

१. सध्याच्या तुमच्या सवयीचा तुमच्या झोपेवर कोणता परिणाम होत आहे?

----

२. झोप चांगली येण्यासाठी आणखी कोणत्या तीन सवयी तुम्ही निवडणार आहात किंवा त्यात बदल करणार आहात?

----

३. तुम्ही थांबलात का? तुम्हाला कोणत्या अडचणी आहेत?

तुमचं मन आणि आत्मा

१. तुमच्या सध्याच्या सवयींचा तणावाच्या स्तरावर, दृष्टिकोनावर आणि काळावर कसा परिणाम होत आहे?

----

२. कोणत्या तीन गोष्टी करण्यामध्ये तुम्हाला सर्वाधिक आनंद मिळतो?

----

३. या सवयींचा अवलंब करण्यासाठी तुमच्याकडे कोणती योजना आहे?

----

४. तुम्ही थांबलात का? तुम्हाला कोणत्या अडचणी आहेत?

हे प्रश्न कदाचित तुम्हाला सोपे वाटू शकतात; परंतु जेव्हा तुम्ही या प्रश्नांची उत्तर देण्याचा प्रयत्न कराल त्यावेळी तुम्ही सध्या नेमके कुठे आहात हे तुम्हाला समजेल. बदलासाठी ही जागरूकता महत्त्वाची आहे. तुम्हाला आयुष्यात शांतता, प्रेम आणि उत्तम आरोग्य मिळावं यासाठी माझ्या शुभेच्छा आहेत.

प्रशंसापत्रे

गेल्या दोन वर्षांत जगातल्या नऊ लाख लोकांनी जीवनशैली बदल कार्यक्रमामध्ये भाग घेतला आहे. जीवनशैलीतील कोणत्या बदलामुळे त्यांच्या वजनावर आणि आरोग्यावर काय परिणाम झाला, ते आपण बघूया.

मोना सिंग

रोज सकाळी मी नाष्ट्यामध्ये लिंबूपाणी, व्हर्जिन खोबऱ्याचं तेल आणि फळांचा समावेश करते. मी साखर पूर्णपणे बंद केली आहे. त्याऐवजी मी खनिज मीठ किंवा समुद्र मिठाचं सेवन करते. टेबलसॉल्ट घेत नाही. स्वयंपाकातदेखील मी मोहरीच्या तेलाचा वापर करते. त्याचा परिणाम असा झाला की, मला अयोग्य आहार खाण्याची इच्छा होत नाही. मला हलकं, प्रसन्न आणि उत्साही वाटतं; पण सर्वांत मोठा बदल म्हणजे माझ्या मनाशी चांगले जुळले आहे. हा सगळा मनाचा खेळ आहे. माझी एकाग्रता, झोप आणि आहार यांच्यात सुधारणा झाली आहे. आता मी स्वतःवर प्रेम करायला लागले आहे.

सोना मूरजानी

मी आता वजनाची काळजी करणं सोडून दिलं आहे आणि कुणाचा सल्लासुद्धा घेत नाही. बाहेरचं खाणं तर मी बंदच केलं आहे आणि आता त्याची मला

आठवणसुद्धा येत नाही. मी रोज सकाळी फिरायला जाते आणि बहुतेकवेळा सगळीकडे पायीच जाते. मी आता आहारामध्ये कच्च्या पदार्थांचा समावेश करायला सुरुवात केली आहे.

स्वाती रोहित

वजन कमी करण्यासाठी आणि आरोग्य चांगलं राखण्यासाठी मी तेलाच्या गुळण्या करायला सुरुवात केलीय. तसेच कोमट पाण्यात लिंबू आणि मध घेते. शिवाय फळं, भाज्यांचे रस, सुकामेवा खाते. जेवणामध्ये कच्चे पदार्थ जास्त प्रमाणात असतात. कोल्ड प्रेस्ड व्हर्जिन खोबऱ्याचं तेल वापरते. स्वयंपाकामध्ये खनिज मीठ वापरते. रोज फिरायला जाते. आता मी पुष्कळ आशावादी झाले आहे. माझं पोट आता गुबारा धरत नाही. माझं वजनही कमी झालंय. आता जंक फूड खाण्याची इच्छा होत नाही. ल्युक, तुझे आभार.

ज्योतिका शर्मा

तुमच्या मार्गदर्शनाबद्दल आभार. कोमट पाण्यात लिंबाचा रस टाकून दिवसातून तीन वेळा घ्यायला सुरुवात केली आहे. साखर पूर्णपणे बंद केली. त्याऐवजी मी खनिज मीठ, मध किंवा गूळ वापरते. फळांचे जास्त प्रमाणात सेवन करते. आहारामध्ये जवस आणि काळेतीळ यांचा वापर करते. काही खाण्याच्या आधी दीर्घश्वसन करते. प्रमाणात खाते. आता तेलाच्या गुळण्याही करायला सुरुवात केली आहे. तुमचे शतशः आभार.

पूजा मुरारी अग्रवाल

माझ्या जीवनशैलीत मी दोन बदल केले आहेत. पहिला म्हणजे मी आता स्वयंपाकात कोल्ड प्रेस्ड खोबऱ्याच्या तेलाचा वापर करते आणि दुसरा म्हणजे योगा व प्राणायाम करते. असेच आणखी काही छोटे छोटे बदल मी माझ्या जीवनशैलीमध्ये केले आहेत. परिणामी मला निरोगी आरोग्य लाभले आहे. तुमच्या अमूल्य सूचनांबद्दल आभार.

सुनयना बन्सल

कितीतरी बदल. सकाळी लिंबूपाणी, मग फळं, जेवणामध्ये ताज्या भाज्या सर्वांत महत्त्वाचं म्हणजे व्हीसीओ आणि भोपळ्याच्या, सूर्यफुलाच्या आणि इतर बिया आहारात घेते. परिणाम अद्‌भुत आहेत. आता पूर्वीप्रमाणे डोकं दुखत नाही. बाहेरचं खाण्याची इच्छा होत नाही. साखरेचे सेवन न करता त्याऐवजी मी गुळाचे सेवन करते. झोपताना दीर्घश्वसन करते. ल्युक मार्गदर्शनाबद्दल तुझे आभार. कारण त्यामुळे निरोगी जीवनशैली मिळवायला मला मदत झाली.

हुसेन अनास

ल्युक, खूप वर्षांपासून मी हरवलो होतो तो सापडलो. तुझ्या मार्गदर्शनामुळं माझ्यात एका नवीन 'स्व'चा शोध लागला आहे. मी आता पूर्वीपेक्षा जास्त प्रमाणात पाणी, व्हीसीओ किंवा शहाळाचं पाणी पितो. तसेच फळं आणि भाज्यांचंही जास्त प्रमाणात सेवन करतो.

काम करणं मला शिक्षा वाटत नाही. तर उलट मी ते आनंदाने करतो. साखरेऐवजी मधाचे सेवन करतो. गोड खाण्याची इच्छा झालीच तर फळं खातो. मात्र आता मिठाई खाण्याची इच्छाच होत नाही. जास्त खावंसंही वाटत नाही. त्यामुळं उत्साही वाटतं. त्वचाही चांगली झाली आहे. स्वतःची ओळख पटू लागली आहे.

लीना सेठी

ल्युक, तुझ्यामुळं कित्येक वर्षांपूर्वी हरवलेलं माझं पूर्वीचं व्यक्तिमत्त्व मला पुन्हा गवसलं आहे. मी आता मला नव्याने सापडले आहे. तुझ्या मार्गदर्शनाखाली मी सगळं काही करू शकते. मी आता भरपूर पाणी प्यायला लागले आहे. मग ते इनफ्यूज्ड वॉटर असो, व्हीसीओ असो किंवा शहाळ्याचं पाणी, जे उपलब्ध असेल ते. मी आता भरपूर प्रमाणात फळं आणि भाज्याही खायला लागले आहे.

मुख्य म्हणजे मी व्यायाम शिक्षेसारखा मानत नाही तर त्याचा मनापासून आनंद घेते. मी साखरेऐवजी मध घेते आणि ज्यावेळी मला गोड खाण्याची इच्छा होते त्यावेळी एखादं फळ खाते. त्यामुळं मला सतत साखर खावी असं वाटत नाही आणि मी

सतत भुकेलीही राहत नाही. किंबहुना मी नेहमीच ऊर्जावान असते. माझी त्वचाही आता उत्तम आहे. मी आता स्वतःला जास्त चांगल्या प्रकारे समजून घेऊ शकते.

सोनल दुगड

रोज सकाळी शरीराला लवचीकता प्राप्त होण्यासाठीचे व्यायाम करते. शिवाय प्राणायामही करते. त्यामुळं मी वेदनामुक्त होते आणि आराम मिळतो. शरीराला आणि मनाला शांतता मिळावी यासाठी आशावादी विचारांना चालना देते. याचे आश्चर्यकारक परिणाम दिसून येत आहेत.

ज्योती कोकल

महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे लिंबूपाण्यामुळे यकृत, किडनी आणि फुप्फुसं यांचं डिटॉक्सिफिकेशन होतं. सकाळी लिंबूपाण्यानं शरीर अल्कलाइन होतं. आहारात पन्नास टक्के कच्चे पदार्थ म्हणजे सॅलड आणि कच्च्या भाज्यांचा रस. शिवाय तुमच्या इतर सूचनाही अमलात आणते. आता माझे कपडे मापात बसतात. सर्दी वारंवार होत नाही. टॉन्सिल्स सुजत नाहीत. त्वचा, नखे आणि त्वचेचं तापमान योग्य असतं. ज्वारीची भाकरी खाते. घरचं अन्न खाते. बाहेरचं खात नाही. आता जास्त विचार करणं कमी झालंय. त्यामुळे शांत वाटतं. २०१५ पासून करत आलेल्या प्रयत्नांची फळं आता मिळू लागली आहेत. आता पूर्वीपेक्षा निरोगी, आनंदी, हलकं आणि आशावादी वाटतं.

आता अंतर्मुख होऊन विचार करते. मर्यादित विचार आणि समज सोडून दिले आहेत. त्यामुळे ऊर्जा वाया जात नाही. आयुष्यातले सगळे अडथळे दूर झाले आहेत. आरोग्यविषयक मार्गदर्शन केल्याबद्दल आणि प्रेरित केल्याबद्दल अत्यंत मनापासून आभार. ल्युक तुझ्या पोस्टमुळे माझं जीवन बदलायला मदत झाली.

मार्टिंगल सेरसिएन

सर्वांत परिणामकारक बदल कोणता झाला असेल तर तो आहे शरीर अल्कलाइन झालं ते रोज सकाळी आणि जेवणानंतर अर्ध्यातासानं लिंबूपाणी घेतल्यानं आणि जेवणाच्या आधी काकडी किंवा गाजर खाण्यानं. आधी मला ॲसिडिटीचा आणि

छातीत जळजळ होण्याचा खूप त्रास होता. आता तो ९० टक्के बरा झाला आहे. ल्युक तुझे खूप खूप धन्यवाद. बाकीचे बदल म्हणजे रोज फळं, सुकामेवा, खोबऱ्याचं तेल आहारात असतं. शिवाय मी रोज दीर्घश्वसनही करते. या सगळ्यांमुळे निरोगी जीवनशैली प्राप्त होण्यास मला निश्चित मदत झाली.

कावरे मुथाना

आयुष्यात मी कधीही व्यायाम केल्याचं मला आठवत नाही; पण आता जिममध्ये न चुकता आठवड्यातून तीन वेळा जातो. आता तीन महिन्यांत माझं चार किलो वजन वाढलं आहे. स्नायूंचंही वजन आणि ताकद वाढली. आता माझ्या मुलीला मी कडेवर घेऊन बाहेर जाऊ शकतो.

अरुण सोरेंग

मी माझ्या खाण्याच्या सवयी पूर्णपणे बदलल्या आहेत. त्यामुळे आता निरोगी आयुष्य जगतोय. सकाळी मी नाष्ट्याच्या आधी एक फळ खातो. दर तीन तासांनी योग्य आहार घेतो. भरपूर पाणी पितो. या सगळ्यांमुळं माझं चयापचय सुधारलं आहे. मी तंदुरुस्त आणि उत्साही आहे.

विमा विश्वाम

वजन कमी करण्यासाठी आणि विषारी घटक बाहेर टाकण्यासाठी मी तेलाच्या गुळण्या सुरू केल्या आहेत. त्यासाठी मी साखरेऐवजी गुळाचा वापर सुरू केला आहे. चहा, कॉफी घेणे पूर्णतः बंद केले आहे. शिवाय माझ्या आहारामध्ये कच्च्या भाज्या आणि फळांचाच जास्त समावेश असतो. आता मी खूप समाधानी आहे. जंक फूड खाण्याची फारशी इच्छा होत नाही आणि तणावविरहित झोप येते. ल्युक, प्रोत्साहन दिल्याबद्दल मी तुझी आभारी आहे.

मिताली साटम

गेल्या सात महिन्यांपासून मी ल्युकचे व्हिडिओ आणि पोस्ट बघून खूप प्रभावित झाले आहे. हळूहळू माझी जीवनशैली बदलत आहे. शरीराला काय योग्य वाटतं ते

ल्युकने मला शिकवलंय. त्या अनुषंगाने माझं वजन निश्चितच कमी झालंय. सकाळी उठल्यानंतर मी गरम पाण्यात मध टाकून पिते त्यानंतर फिरायला जाते. श्वसनाचे व्यायाम करते. खोबऱ्याच्या तेलाचं महत्त्व समजल्यामुळं जेवणामध्ये खोबऱ्याचं तेल वापरायला सुरुवात केलीय. मसालेदार खाणं बंद केलंय. संध्याकाळी न चुकता साडेसात वाजता जेवते. आहारामध्ये हिरव्या भाज्यांचा आवर्जून समावेश करते. मला हायपोथायरॉइड असल्यामुळे ल्युकच्या सांगण्यावरून मी कोबी, फ्लॉवर, बीन्स खाणं बंद केलं आहे. शिवाय कॉफी, चहाही घेत नाही. या सर्वांमुळं माझं वजन साडेचार किलोंनी कमी झालंय. आता मला पूर्वीपेक्षाही हलकं आणि उत्साही वाटतंय. मला दम्याचा त्रास होता. तोपण आता कमी झाला आहे. त्यामुळं मानसिक ताण संपलाय. पूर्वी मला काय होतंय हे माझं मलाच समजत नव्हतं. शिवाय कोणत्या डॉक्टरला दाखवावं तेही कळत नव्हतं. या समस्यांतून बाहेर पडण्यासाठी मी ल्युकचा सल्ला घेतला. आता सगळ्या त्रासातून माझी सुटका झालीय. त्याचं सगळं श्रेय ल्यूकला आहे. खूप खूप आभार ल्युक. तुम्ही खूप छान आहात. केवळ माझ्यासाठी नव्हे तर जगातल्या अनेकांसाठी.

आभार

मी या सर्वांचे, माझ्या प्रत्येक क्लायंटचे मनापासून आभार मानतो. कारण त्यांच्यामुळेच मला मानवी शरीराविषयी, मानवी मनाविषयी, औषधांविषयी, चयापचयांविषयी, व्यायामाचे, आहाराचे, जीवनशैलीचे वेगवेगळे परिणाम, शिकायला मिळाले. शरीरानं आणि मनानं तुम्ही माझ्यावर विश्वास ठेवला, तुमचं ध्येय गाठण्यासाठी आणि आरोग्य सुधारण्यासाठी तुम्ही मला मदत केलीत त्याबद्दल तुम्हा सर्वांचे मनःपूर्वक आभार.

माझ्या फेसबुक आणि सोशल मीडियाच्या चाहत्यांनो–तुमच्या कौतुकांबद्दल आणि प्रोत्साहनांबद्दल आणि मी सांगितलेले जीवनशैलीतले बदल करून त्याचे तुमच्या वजनावर आणि आरोग्यावर जे अद्‌भुत परिणाम मिळाले त्याविषयी मला आवर्जून कळवले, त्याबद्दल आभार.

माझे कुटुंब–माझ्या अनियमित वेळापत्रकामुळं आणि प्रवासामुळं त्यांना जे सहन करावं लागलं, त्याबद्दल आभार. नाहीतर मला जे करावंसं वाटत होतं आणि ज्या पद्धतीनं मला करावंसं वाटत होतं ते मी कधीच करू शकलो नसतो. मला त्यांच्यासोबत वेळ घालवता आला नाही याची मला जाणीव आहे. मी माझ्या कामाकडे संपूर्ण लक्ष केंद्रित करण्यासाठी त्यांना जो त्याग करावा लागला, त्याबद्दल त्यांचे आभार.

मिली आणि पेंग्विन– मला आणि हे पुस्तक पूर्ण करण्यासाठी सुचलेल्या कल्पनांना पाठिंबा दिल्याबद्दल तुम्हा दोघींचे अगदी मनापासून आभार.

शिल्पा शेट्टी – आता असं वाटतंय की, आपली युगायुगापासून ओळख आहे. प्रत्येकवेळेस आपली भेट झाली की, पुढं जाण्यासाठी जीवनशैली हाच एक मार्ग आहे यावर विश्वास ठेवायला तू प्रोत्साहन दिलंस. जीवनशैलीची जादुई गोळी कशी वापरावी, याचं जिवंत उदाहरण आणि आदर्श व्यक्ती तू आहेस.

संदर्भसूची

लेखकाचं टिपण

1. Gina Kolata, 'After *The Biggest Loser*, Their Bodies Fought to Regain Weight', *New York Times*, 2 May 2016, http://nyti.ms/1rUmk0K.

भाग १ : वजन कमी करण्याची जादूची गोळी - पूर्वतयारी

प्रकरण २. संतुलित आहार

1. ref: http://cortisolconnection.com/ch6_2.php.
2. Ibid.
3. Dorairaj Prabhakaran, Panniyammakal Jeemon and Ambuj Roy, 'Cardiovascular Diseases in India: Current Epidemiology and Future Directions', *Circulation* 133, no. 16 (19 April 2016): pp. 1605–620, https://bit.ly/2Y7qR0v.
4. Gina Shaw, 'Can Low Cholesterol Keep Your Brain Healthy?', WebMD.com, 25 April 2014, https://wb.md/2W6o3Pe.
5. Dr Mercola, 'Do You Take Any of These 11 Dangerous Statins or Cholesterol Drugs?', Mercola.com, https://bit.ly/2HupQKL.

प्रकरण ४. झोप आणि सुधारणा

1. 'Sleep loss limits fat loss, study finds', UChicago.edu, https://bit.ly/20cwrKb.
2. 'Stanford study links obesity to hormonal changes from lack of sleep', Med.Stanford.edu, 6 December 2004, https://stan.md/2ThErdU.
3. Jon Hamilton, 'Brains Sweep Themselves Clean Of Toxins During Sleep', NPR.org, 17 October 2013, https://n.pr/2UTAuNK; and Arlet V. Nedeltcheva, Jennifer M. Kilkus, Jacqueline Imperial, Dale A. Schoeller and Plamen D. Penev, 'Insufficient sleep undermines dietary efforts to reduce adiposity', *Annals of Internal Medicine* 153, no. 7 (5 October 2010) : pp. 435–41.
4.: Belinda Luscombe, 'Your Brain Cells Shrink While You Sleep (And That's a Good Thing)', Healthland.Time.com, 17 October 2013, https://bit.ly/1bTdUhK.
5. James Gallagher, 'Sleep "cleans" the brain of toxins', BBC.com, 17 October 2013, https://bbc.in/2FbmmJy.
6. Dr. Mercola, 'Do Sleeping Pills Live Up to Their Promises?', Mercola.com, 21 April 2016, https://bit.ly/2TJ2FTz.

भाग २ : वजन कमी करून ते कायमस्वरूपी संतुलित ठेवण्यासाठी जीवनशैलीमधील प्रभावी बदल

३. जीवनसत्त्व डी३ची पातळी योग्य ठेवा

1. Charlene Laino, 'Low Vitamin D Levels Linked to Advanced Cancers', WebMD.com, 4 October 2011, https://wb.md/2OdItTV.

१२. घामाद्वारे वजन कमी करा

1. Fiona Macrae, 'Women absorb up to 5lbs of damaging chemicals a year thanks to beauty products', *Daily Mail*, 19 June 2007, https:// dailym.ai/2Y5tTSN.

३०. ब्राउन शुगर वा पांढरी साखर

1. Dr Mercola, 'Supporting Evidence for Aspartame-Alzheimer's Link Emerges', Mercola.com, 26 June 2014, https://bit.ly/2RAA2Df; and 'Does Aspartame Cause Cancer?', Cancer.org, https://bit.ly/2mIobCV.

५८. अधूनमधून लंघन करणे

1. Faris M.A., Kacimi S., Al-Kurd R.A., et al., 'Intermittent fasting during Ramadan attenuates proinflammatory cytokines and immune cells in healthy subjects', *Nutrition Research* 32, no. 12 (December 2012): pp. 947–55.

५९. कोरडं लंघन

1. Ioannis A. Papagiannopoulosa, Vassilis I. Siderisb, Michael Boschmannc et al., 'Anthropometric, Hemodynamic, Metabolic, and Renal Responses during 5 Days of Food and Water Deprivation', *Forsch Komplementmed* 20 (2013): pp. 427-433.
2. Suzanne Wu, 'Fasting triggers stem cell regeneration of damaged, old immune system', News. USC.edu, 5 June 2014, https://bit.ly/1muR4L7.
3. Maryam Vahdat Shariatpanahi, Zahra Vahdat Shariatpanahi, Shaahin Shahbazi and Manoochehr Moshtaqi, 'Effect of Fasting with Two Meals on BMI and Inflammatory Markers of Metabolic Syndrome', *Pakistan Journal of Biological Sciences* 15, no. 5 (2012): pp. 255-258.

4. In Young Choi, Laura Piccio, Patra Childress et al., 'Diet mimicking fasting promotes regeneration and reduces autoimmunity and multiple sclerosis symptoms', *Cell Reports* 15, no. 10 (7 June 2016): pp. 2136–146; and Aksungar F.B., Topkaya A.E. and Akyildiz M., 'Interleukin-6, C-reactive protein and biochemical parameters during prolonged intermittent fasting', *Annals of Nutrition & Metabolism* 51, no. 1 (2007): pp. 88–95.
5. Suzanne Wu, 'Fasting triggers stem cell regeneration of damaged, old immune system', News. USC.edu, 5 June 2014, https://bit.ly/1muR4L7.

संक्षिप्त शब्दांची यादी

BMR : Basal metabolic rate
CRP : C-reactive protein
DHEA : Dehydroepiandrosterone
ENS : Enteric nervous system
ESR : Erythrocyte sedimentation rates
HDL : High-density lipoprotein
HGH : Human growth hormone
HIIT : High-intensity interval training
LDL : Low-density lipoproteins
MCFA : Medium-chain fatty acids
MCT : Medium-chain triglyceride
MMA : Mixed martial arts
PCOD : Polycystic ovarian disease
PCOS : Polycystic ovary syndrome
PKA : Protein kinase
PTH : Parathyroid hormone
T3 : Thyroid 3
T4 : Thyroid 4
TSH : Thyroid stimulating hormone
UTI : Urinary tract infection
UVB : Ultraviolet B (rays)
WBC : White blood cells

लेखकांविषयी

ल्यूक कुटिन्हो हे समग्र जीवनशैलीचे शिक्षक आणि समग्र आहारतज्ज्ञ म्हणून जागतिक स्तरावर प्रसिद्ध आहेत. तसेच शिल्पा शेट्टी यांच्याबरोबर 'द ग्रेट इंडियन' डाएट या पुस्तकाचे ते सहलेखकही आहेत. ल्युक हे जीक्यू ५० पैकी वर्ष २०१८मधील सर्वांत प्रभावी तरुण व्यक्ती आणि टाइम्स पॉवर मेन २०१८ पैकी एक प्रसिद्ध व्यक्ती आहेत. २०१८मधील सर्वोत्तम आरोग्यतज्ज्ञ म्हणून त्यांना एली अवॉर्ड आणि व्होग २०१८मधील व्यवसायातील सर्वोत्तम व्यक्ती म्हणून मान मिळाला आहे.

प्युअर न्युट्रिशनचे ते संमिश्र जीवनशैली आणि पोषक आहार या विषयातील सल्लागार आहेत. ही संस्था वनस्पतिजन्य पदार्थ आणि कोल्ड प्रेस्ड ऑइल तयार करते. जीओक्यू हे डिजिटल हेल्थकेअर व्यासपीठ आहे. ती व्यक्तिगत शिक्षण देणारी संस्था असून ल्युक हे तिचे सहसंस्थापक आहेत.

अनुष्का शेट्टी ही एक प्रसिद्ध अभिनेत्री आणि मॉडेल आहे. अनेक हिंदी, तेलगू, तमिळ चित्रपटांत तिने कामे केली आहेत. बाहुबली चित्रपटात तिनं राणी देवसेना ही प्रमुख भूमिका साकारली आहे.

आरोग्यपूर्ण पद्धतीने वजन कमी करण्याचा मार्ग सांगणारे प्रभावी पुस्तक

मधुमेह, हायपरथायरॉडीझम, किडनी आणि यकृतामधील स्टोन आणि जास्तीचं वजन या सर्वांवर एकच उपाय कोणता?
जीवनशैली.

ल्यूक कुटिन्हो हे 'द ग्रेट इंडियन डाएट' या पुस्तकाचे सहलेखक आहेत. या पुस्तकाद्वारे ते आपल्याला सांगतात की, जास्तीचं वजन आणि दीर्घकालीन आजारपण यांच्याशी सामना करणाऱ्यांनी जीवनशैलीमध्ये सोपे आणि शाश्वत बदल केले तर त्याच्या सामर्थ्याची आणि प्रभावाची कशाशीच तुलना होऊ शकत नाही.

या पुस्तकाच्या पहिल्या भागात, अशा व्याधी मुळात होतातच का याची कारणे दिली आहेत तर दुसऱ्या भागात कोणतेही कडक नियम असलेल्या आहाराशिवाय आणि कठीण व्यायामाशिवाय स्वास्थ्य आणि समाधान मिळवण्यासाठी खूप सोपे आणि अतिशय उपयुक्त असे जीवनशैलीतले ६२ बदल सांगितले आहेत. रोज नियमितपणे लिंबूपाणी घेणे किंवा शांत झोप लागण्यासाठी श्वसनाचे पाच व्यायाम करणे हे का आणि कसे करायचे याचे तपशीलवार स्पष्टीकरण दिले आहे. या सर्व गोष्टी एकत्रितपणे मिळून अवलंबल्यास हीच तुमची वजन कमी करण्याची जादुई गोळी ठरेल.

Cover photograph by Sunder Ramu
Cover design by Parag Chitale

साकेत प्रकाशन
www.saketpublication.com
ISBN 978-93-5220-293-5
9 789352 202935
₹ 250/- आरोग्य
follow us on
ebook AVAILABLE